

فنون الكراتيه
القتالية الحديثة
أسامة سعيد
مكتبة القرآن
فنون الكراتيه القتالية الحديثة
أسامة سعيد
مكتبة القرآن

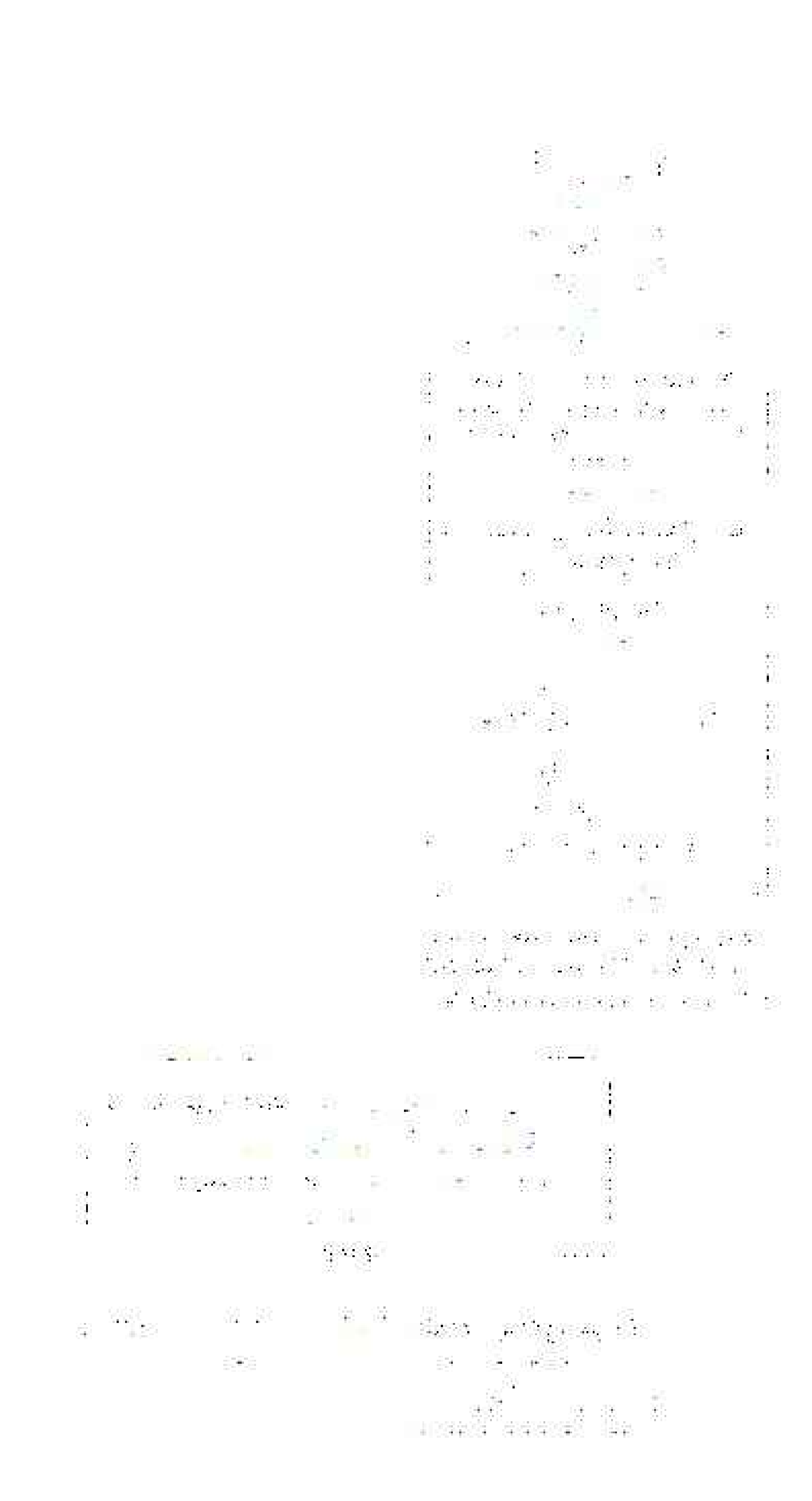
فنون الكرايه

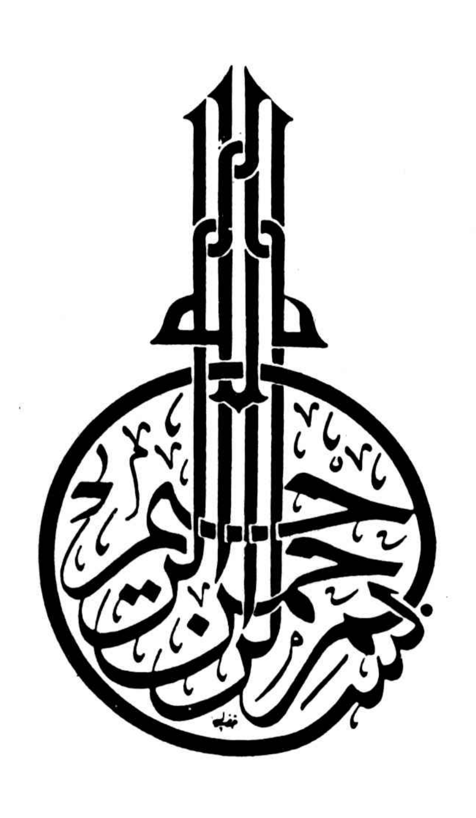
صبري

القتالية الحديثة

أسامة سعيد

مكتبة القرآن
للطبع والنشر والتوزيع
٤ شارع رشدى - عابدين - القاهرة
تليفون : ٣٩١٨٦٩١ فاكس : ٣٩٣٧٣٢٦




بسم الله الرحمن الرحيم

□ مقدمة □

نشأت رياضة الكاراتيه منذ آلاف السنين فى جزيرة «أوكيناوا» وهى تقع فى جنوب غرب اليابان وهى رياضة محبوبة لدى شعب «أوكيناوا» ، والمدرب الأول كما تعلم عزيزى القارئ أو بالأصح مؤسس رياضة الكاراتيه هو «غنيشين فوناكوشى» وعندما دعى لتقديم عرض لفنون الكاراتيه فى عام ١٩٢٢ بوزارة التربية الرياضية بمدينة طوكيو باليابان ، وأعجب الحاضرون بالعروض التى قدمها تلاميذ مدرسة «فوناكوشى» وقبل أن يغادر صالة العرض انهالت عليه طلبات التدريب من الجماهير اليابانية .

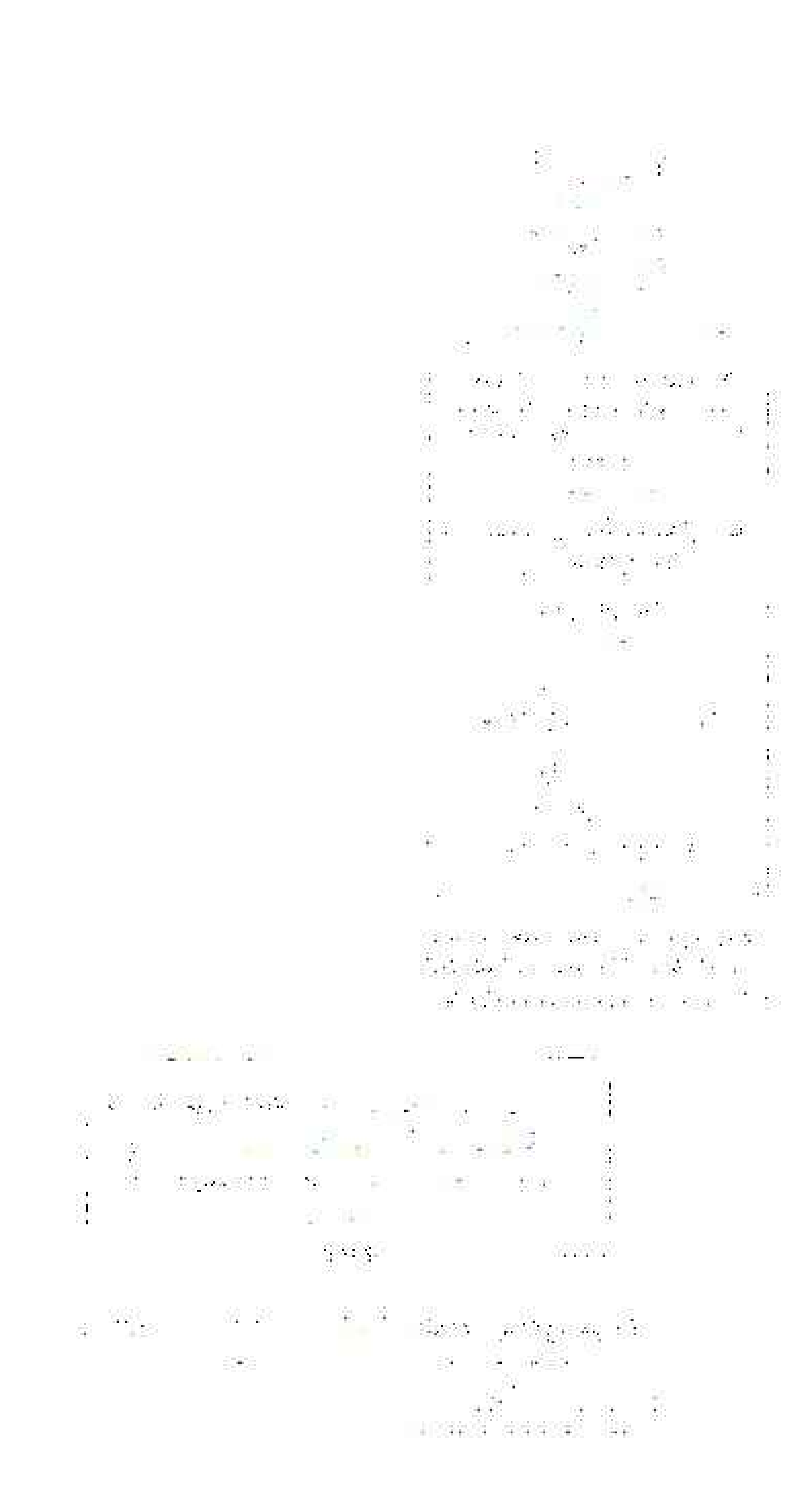
وجدير بالذكر أن أشهر مدرب بعد وفاة المدرب «فوناكوشى» تلميذه الخبير «ماسا توشى ناكاياما» وهو مؤسس مدرسة «الشوتوكان» .

وسوف يتناول هذا الكتاب أفضل الفنون القتالية الحديثة لرياضة الكاراتيه هذا بالإضافة إلى عرض للكاتا المتقدمة فى الكاراتيه بالصور الإيضاحية وقد تم شرحها بالتفصيل .

وأرجو من الله أن أكون قد وفقت فى تقديم هذه الرياضة الممتعة بأسلوب سهل وبسيط .

والله ولى التوفيق

المؤلف
أسامة سعيد حامد





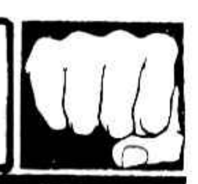
شعار فنون الكاراتيه القتالية



تعددت شعارات الكاراتيه نتيجة كثرة المدارس وكثرة المدربين .

وكان أشهرها وأكثرها استخداما هو شعار «القبضة» الذى وضعه المدربون اليابانيون ، وهو يرمز للدفاع والهجوم بدون سلاح .

■ ■ ■



التدريبات على الدفاعات

هنا ندرس كيفية تأدية الدفاع عن النفس بالقبضة لصد هجوم الخصم .

شكل ١ :

دافع إلى أعلى بالقبضة اليمنى عن طريق هز القبضة فى الأمام إلى أعلى الرأس .



شكل رقم ٢ :

الدفاع بالقبضة اليسرى إلى أسفل : أدر القبضة اليسرى من الأمام إلى أسفل -يساراً .



شكل رقم ٣ :

الدفاع بالقبضة اليمنى إلى الأمام : هز القبضة اليمنى إبتداءً من الجانب الأيمن إلى الأمام - يساراً.



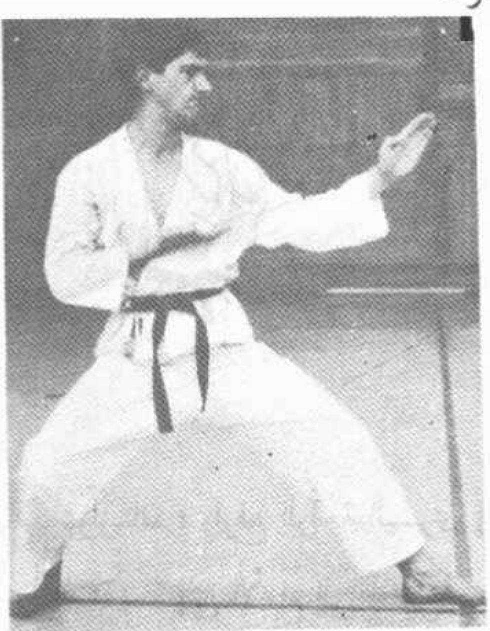
شكل رقم ٤ :

قف معتدلاً والقدمان متوازيتان ، وارفع الراحة اليسرى إلى أعلى - يميناً، واجعل الراحة اليمنى مستقيمة إلى الأمام إلى أسفل .



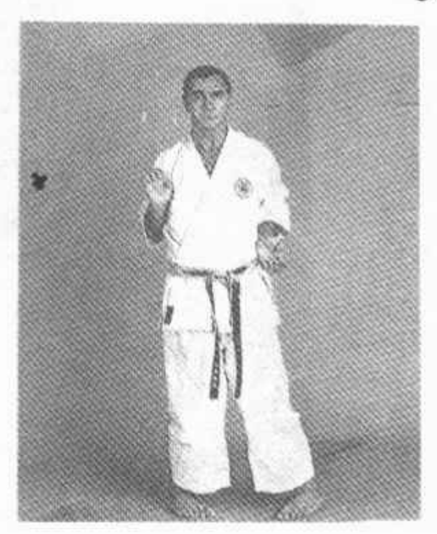
شكل رقم ٥ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً ، لتكن فى وضع ركوب الحصان ، ثم ادفع الراحة اليسرى إلى الجانب الأيسر ، واسحب الراحة اليمنى إلى أمام الصدر .



شكل رقم ٦ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام – يساراً ، وحول الراحتين إلى قبضتين «قبضة الفهد» بحيث تكون اليد اليسرى بجانب الخصر ، واليد اليمنى بجانب الصدر .



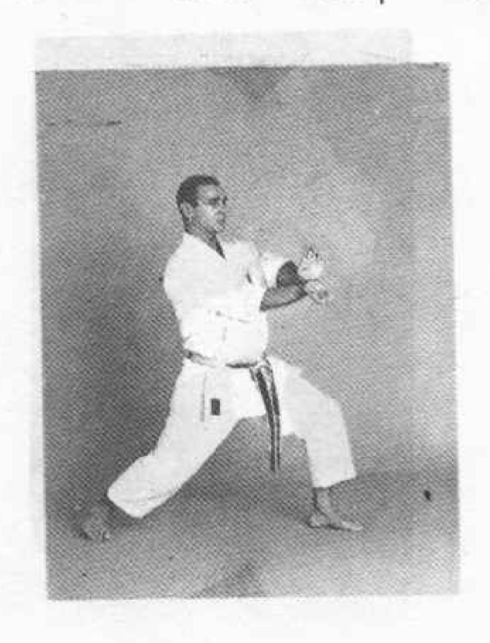
شكل رقم ٧ :

ادفع القبضتين إلى الأمام بحيث تكون اليد اليمنى إلى الأمام إلى أعلى واليد اليسرى إلى الأمام إلى أسفل .



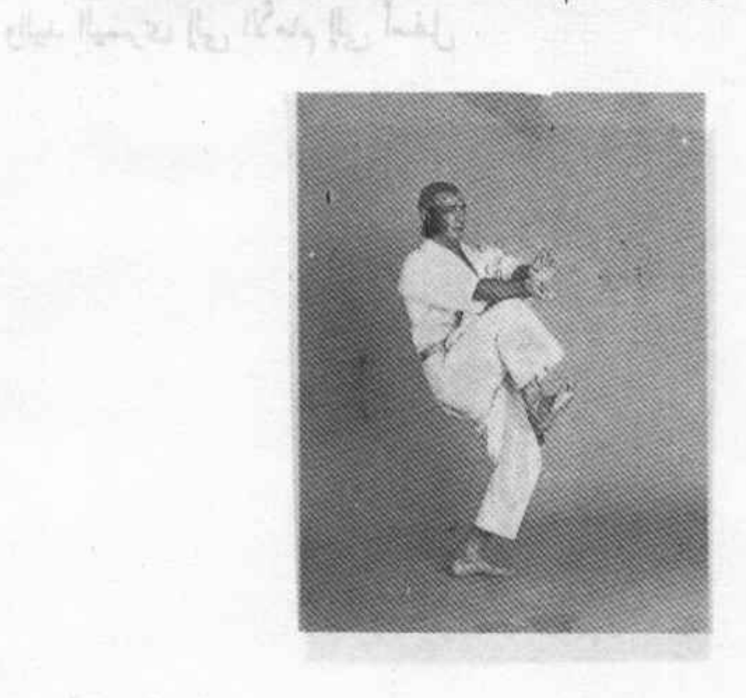
شكل رقم ٨ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ، هز اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى – يساراً ، وأدر اليد اليمنى إلى الأمام إلى أسفل إلى جهة اليسار .



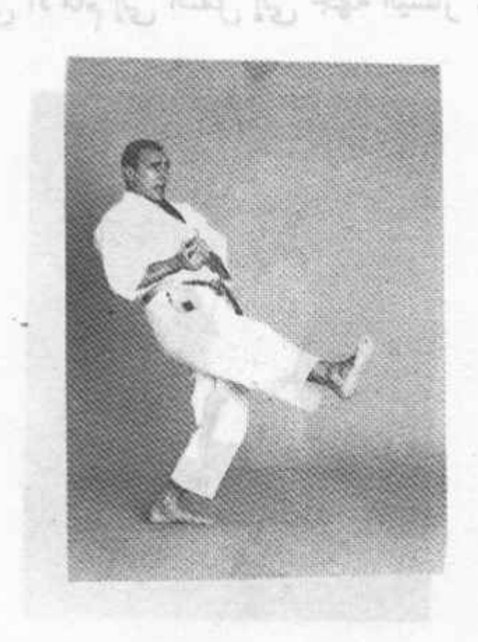
شكل ٩ :

ارفع الركبة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى - يساراً .



شكل رقم ١٠ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أسفل ، واسحب القبضتين إلى جانب الخصر الأيمن .



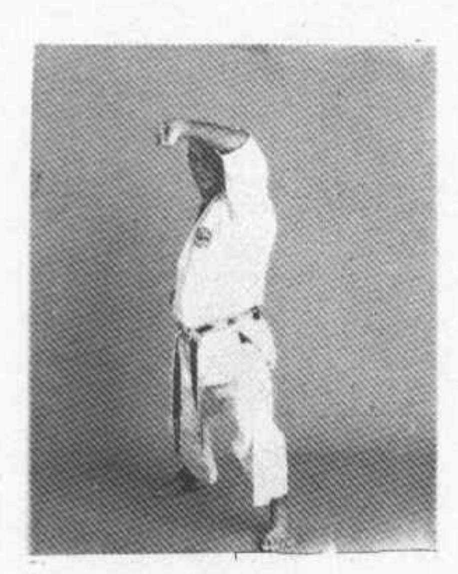
شكل رقم ١١ :

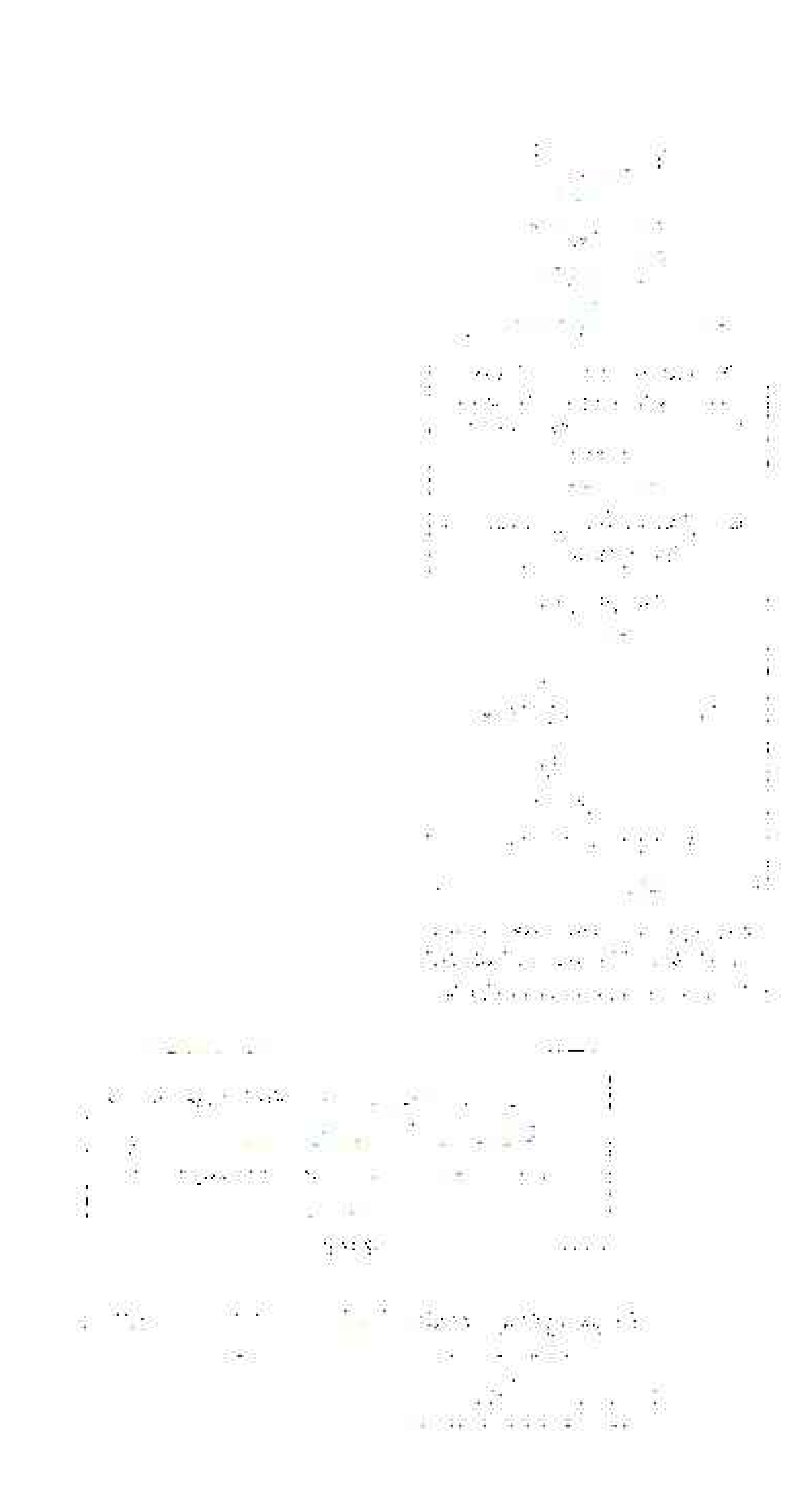
اسحب القدم اليمنى إلى خلف القدم اليسرى ، واسحب القبضة اليسرى الى جانب الخصر الأيسر ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى أمام الرأس .



شكل رقم ١٢ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، وهز القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى الرأس .









القتال الحر



القتال الحر " جو - كوميته "

لكى يحصل اللاعب على المهارة واللياقة البدنية للتغلب على خصمه بسهولة فيجب على اللاعب أن يهتم بالتدريب المستمر ثلاث مرات من كل أسبوع وذلك لاكتساب الثقة والقدرات الدفاعية والهجومية للمقاتل ودائماً يستطيع أن يكون متأهباً إذا فرض عليه وضع قتالى أن يدافع عن نفسه بسرعة فائقة للتغلب على الخصم ، ويجب على اللاعب أن يراقب حركات الخصم لكى يتفادى الهجوم السريع بالدفاع بإحدى اليدين والهجوم بالأخرى أو الهجوم بالرجل ، ومن الأفضل لك أن تتابع الخصم بضرباتك السريعة فى جميع أنحاء الجسم .

ونلفت النظر إلى أن الأوضاع القتالية ، التى سوف نعرضها لك هى أفضل ما يستخدمه المحترفون فى القتال الحر حتى تستطيع السيطرة على خصمك بسهولة .

شكل رقم ١ :

خذ الوضع الأساسى فى القتال «الكوميتيه» بحيث تقف فى وضع ركوب الحصان و اجعل كلتا اليدين قبضتين ، وارفع القبضة اليسرى إلى الأمام - يساراً ، ثم اجعل القبضة اليمنى إلى الجانب الأيسر .



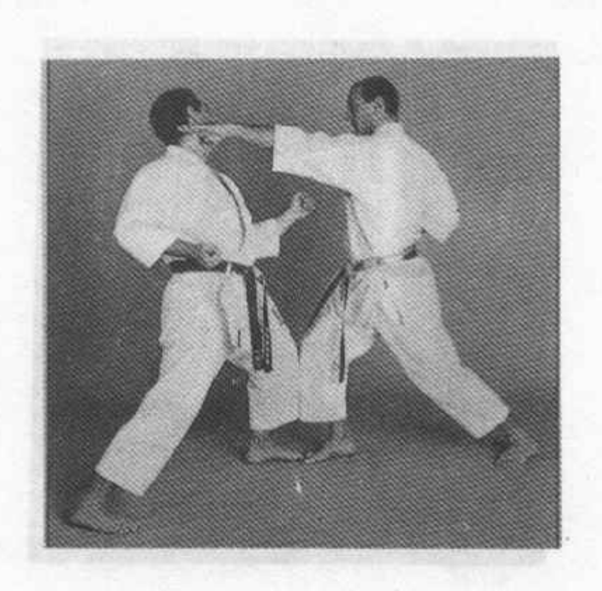
شكل رقم ٢ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليسرى إلى الأمام فى وضع الخطوة القوسية ، فى هذه اللحظة اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام -يميناً ، لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وحول القبضتين إلى راحتين ، بحيث تكون الراحة اليسرى إلى أسفل -يساراً ، واجعل الراحة اليمنى إلى قبضة الفهد وهزها إلى أعلى لصد هجوم الخصم .



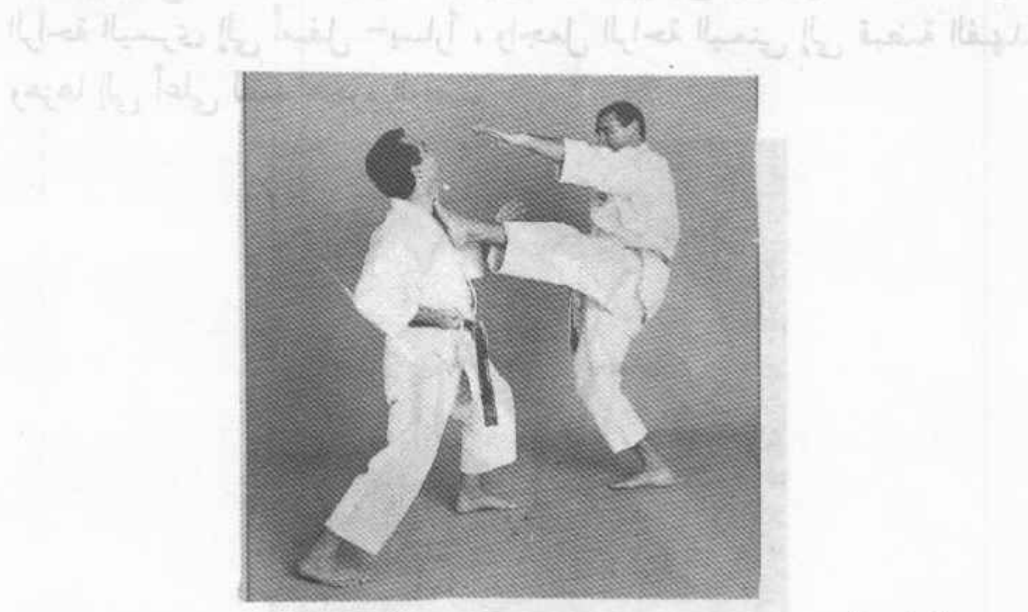
شكل رقم ٣ .

فور ذلك .. هز الراحة اليسرى إلى الأمام إلى أعلى بحيث توجهها إلى جانب عنق الخصم .



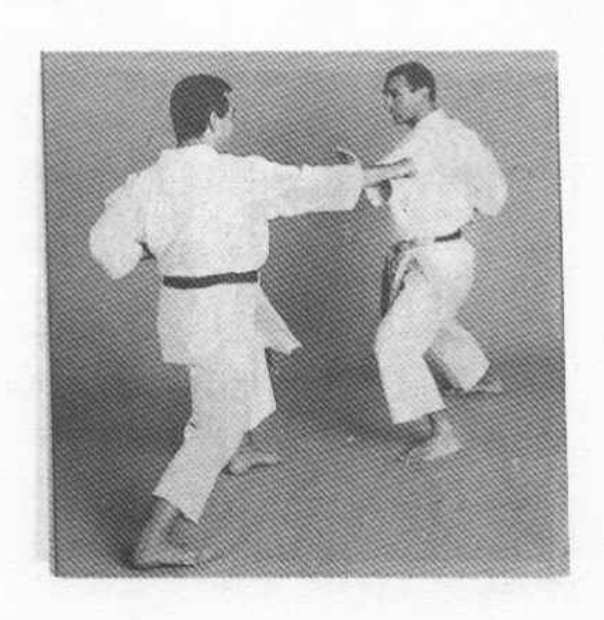
شكل رقم ٤ :

مع استمرار الحركة السابقة ... اركل بالقدم اليسرى إلى الأمام لضرب رأس الخصم .



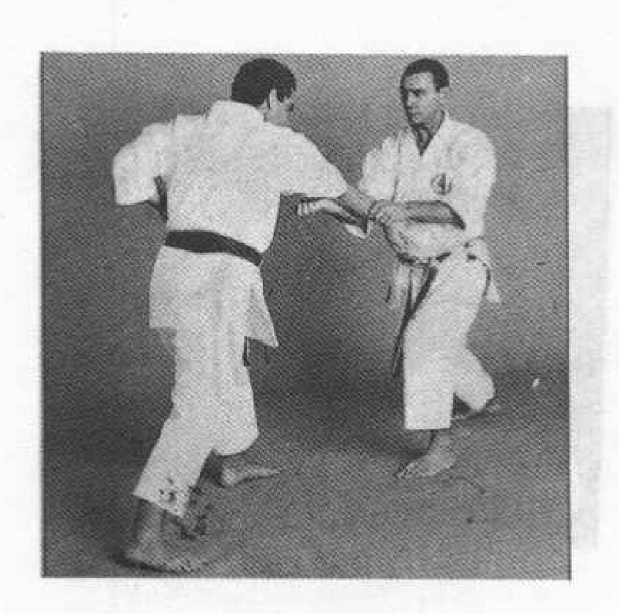
شكل رقم ٥ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليمنى إلى الأمام ، وفى هذه اللحظة صد بالراحة اليسرى هجوم الخصم .



شكل رقم ٦ :

وفور ذلك .. أمسك باليد اليسرى معصم اليد اليمنى للخصم وأدرها إلى أسفل ، وادفع القبضة «قبضة الفهد» إلى الأمام إلى ذراع الخصم .



شكل رقم ٧ :

مع استمرار الحركة السابقة .. اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام لضرب منتصف جسم الخصم .



شكل رقم ٨ :

عند محاولة الخصم التقدم إلى الأمام ، ارفع القدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى – يميناً .



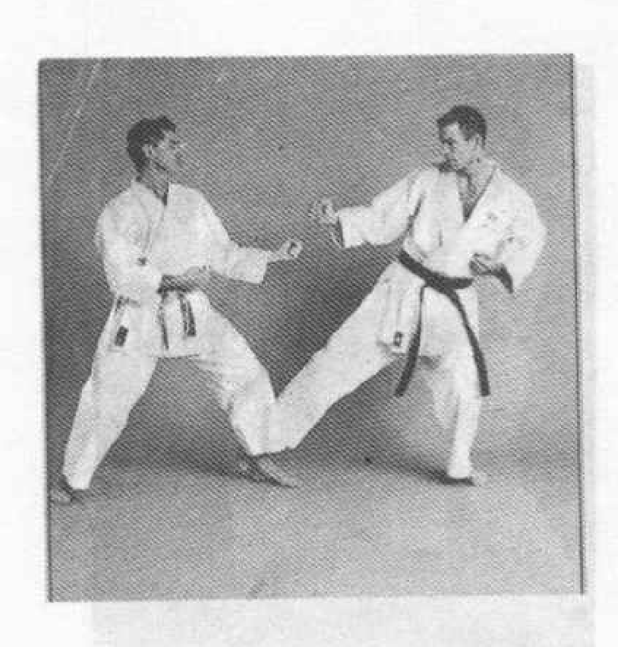
شكل رقم ٩ :

مع استمرار الحركة السابقة .. اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام لضرب رأس الخصم .



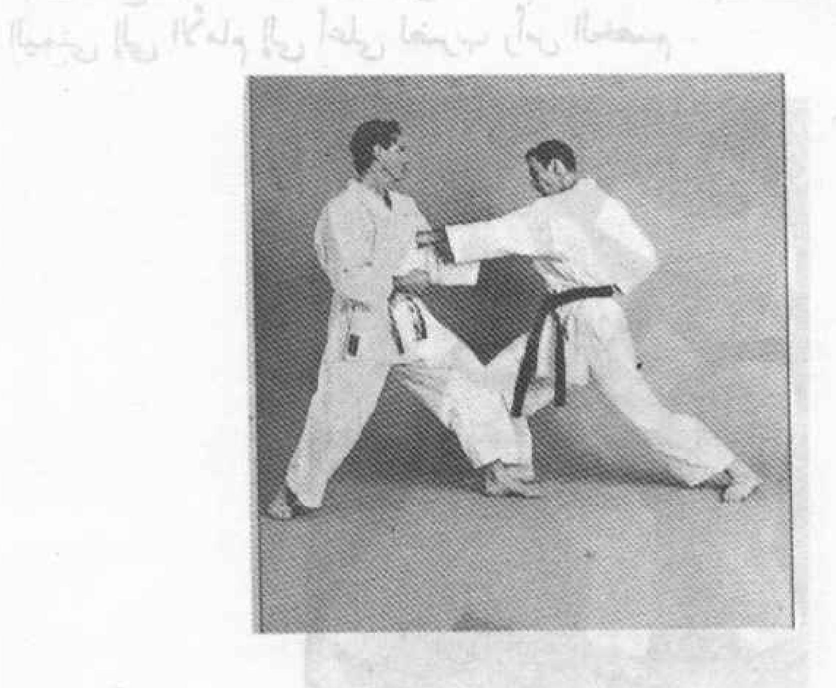
شكل رقم ١٠ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض بجانب القدم اليسرى للخصم .



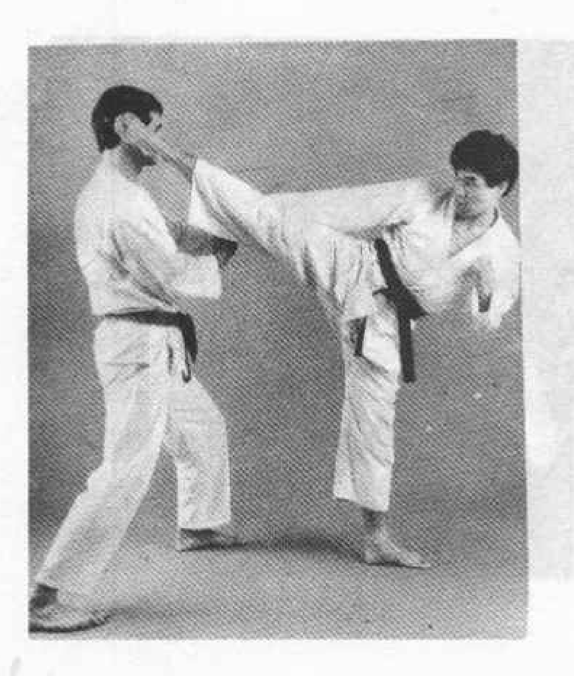
شكل رقم ١١ :

مع استمرار الحركة السابقة أدر الجذع إلى اليمين ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام لضرب صدر الخصم .



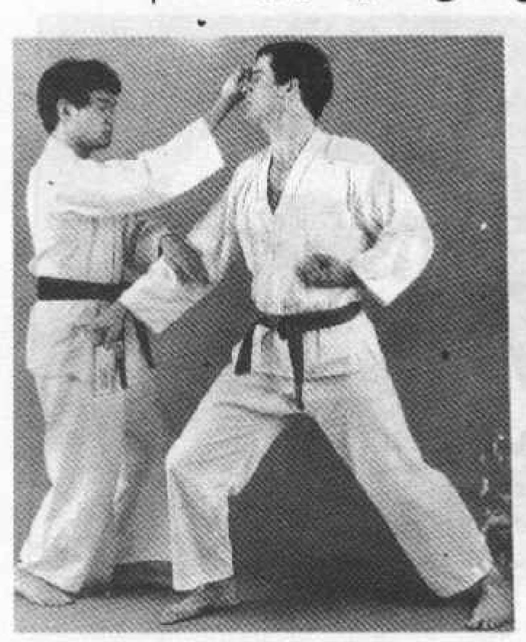
شكل رقم ١٢ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى – يميناً ، لضرب رأس الخصم



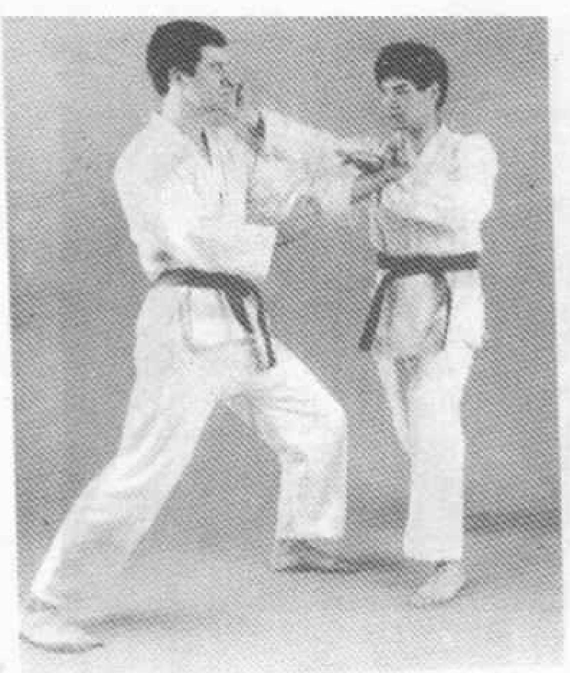
شكل رقم ١٣ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل ولمواجهة ذلك ادفع الراحة اليسرى إلى الأمام لصد هجوم الخصم ثم هز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى لضرب رأس الخصم .



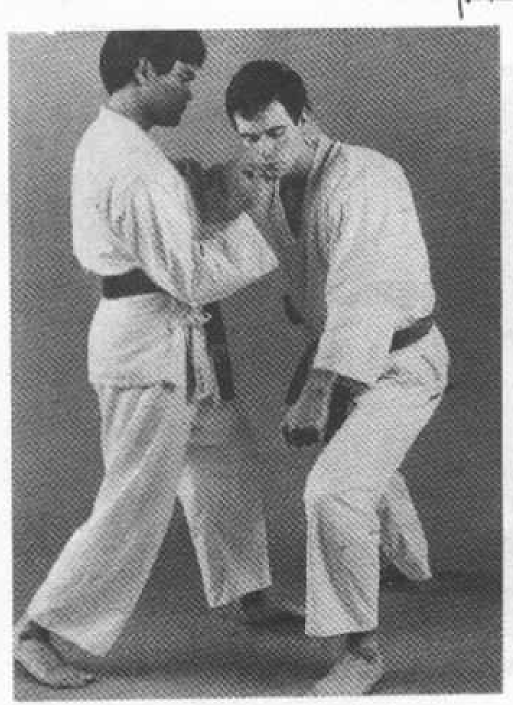
شكل رقم ١٤ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليسرى إلى الأمام فى هذه اللحظة .. دافع باليد اليسرى قبضة الخصم ، ثم ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى عند رأس الخصم .



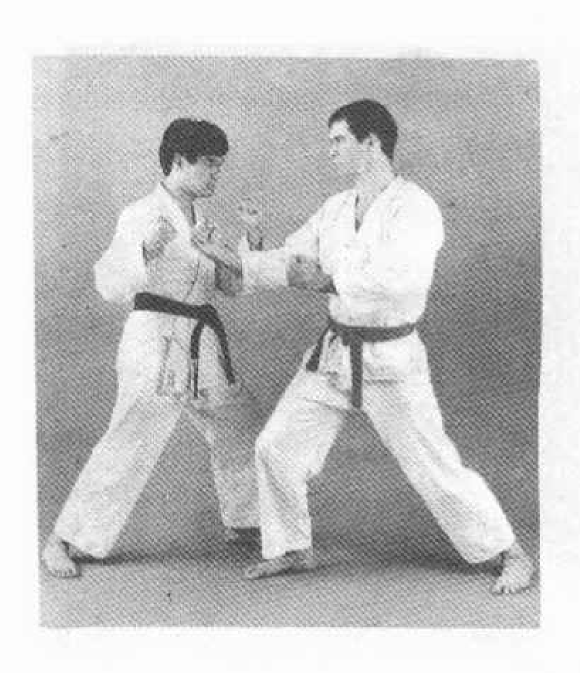
شكل رقم ١٥ :

أمسك باليد اليسرى رأس الخصم من الخلف ، وادفع القبضة اليمنى إلى أعلى لضرب ذقن الخصم .



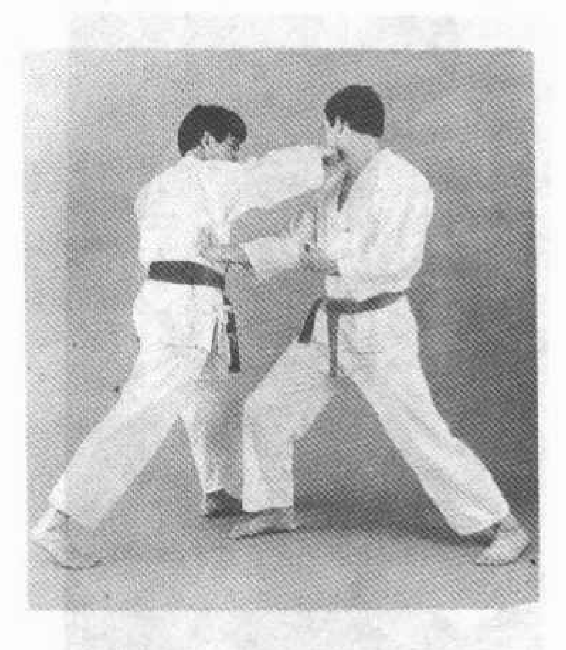
شكل رقم ١٦ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليمنى إلى الأمام .



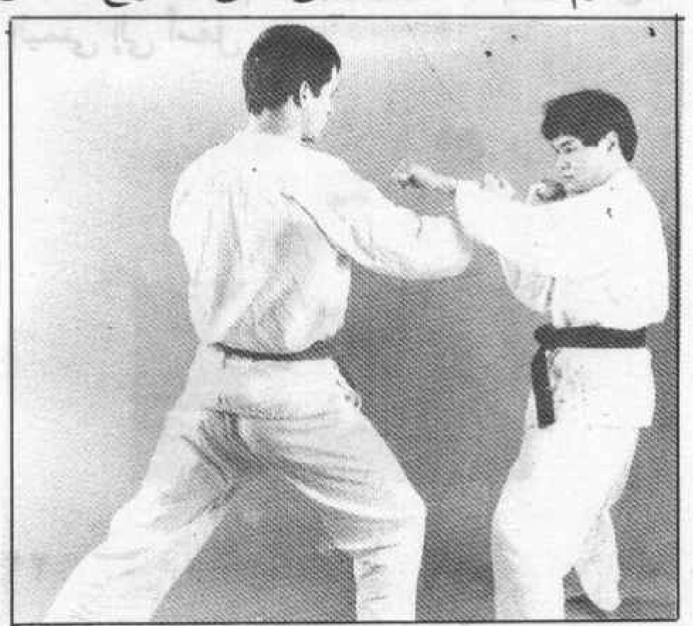
شكل رقم ١٧ :

فور ذلك .. أدر الجذع إلى اليسار ، وادفع القبضة اليمنى إلى أعلى لضرب رأس الخصم .



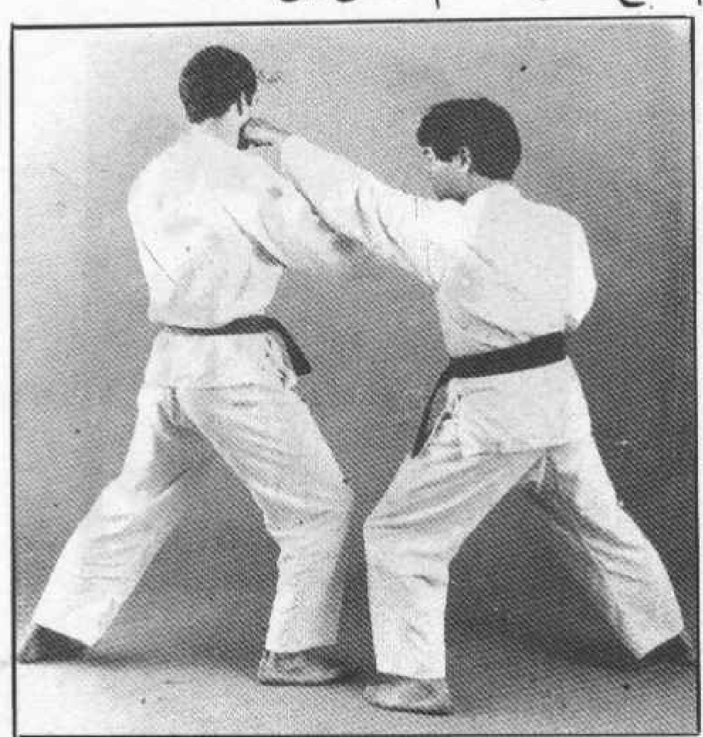
شكل رقم ١٨ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ، فى نفس الوقت استعد بالهجوم بالقبضة اليسرى إلى أعلى بالذراع الأيمن للخصم .



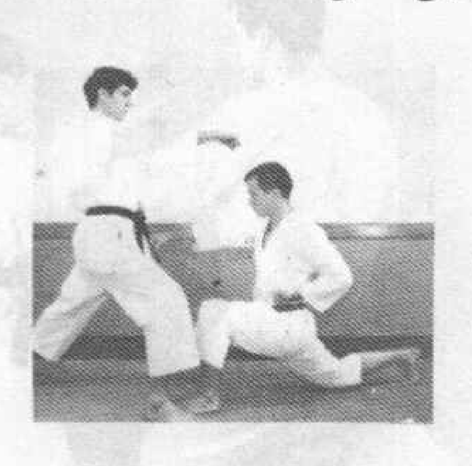
شكل رقم ١٩ :

مع استمرار الحركة السابقة .. ادفع القبضة اليسرى إلى أعلى لضرب رأس الخصم ، مع خطوة بالقدم اليمنى إلى الخلف .



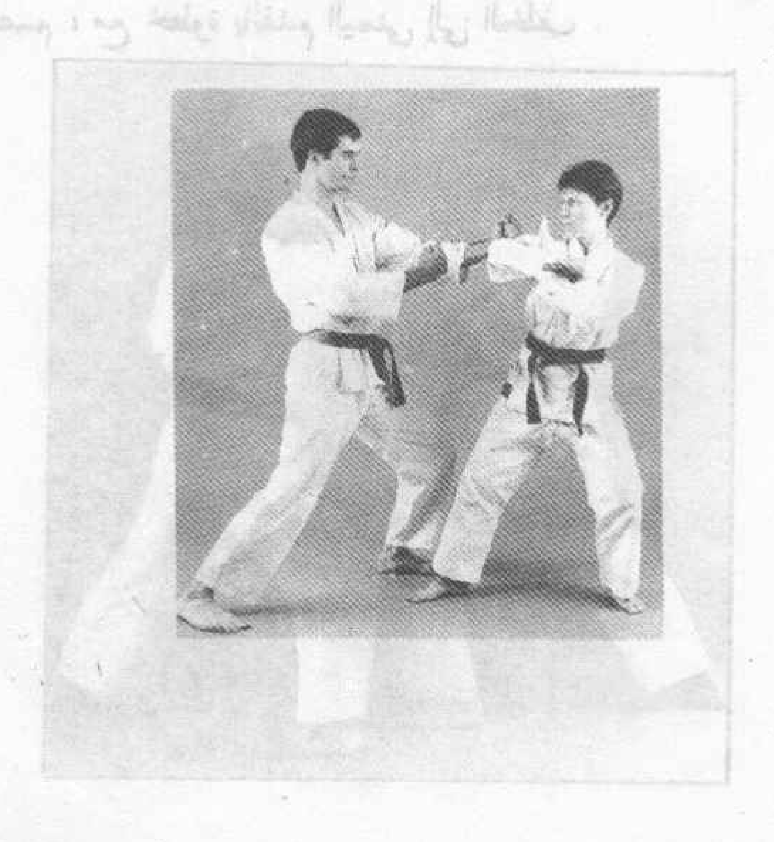
شكل رقم ٢٠ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى نحو الرأس ، وفى نفس الوقت اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام فى وضع شبه القوسية وادفع القبضة اليمنى إلى أسفل .



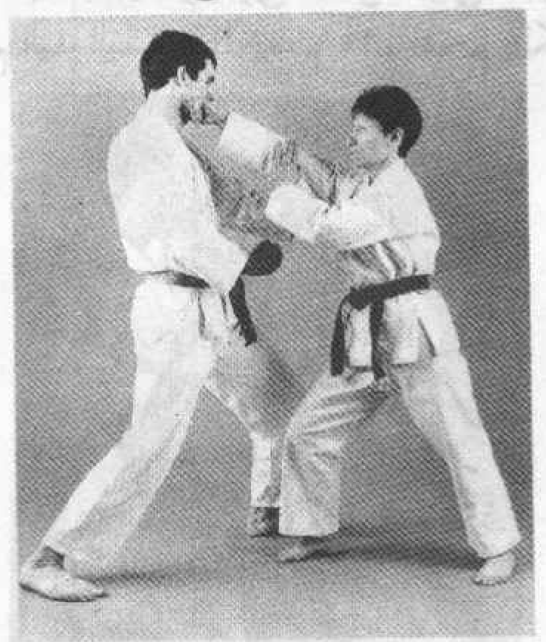
شكل رقم ٢١ :

الخصم يحاول الهجوم بالقبضة اليسرى إلى أعلى نحو الوجه ، فى نفس الوقت اجعل القبضة اليسرى إلى راحة ، وأدر القبضة اليمنى إلى الداخل - يساراً



شكل رقم ٢٢ :

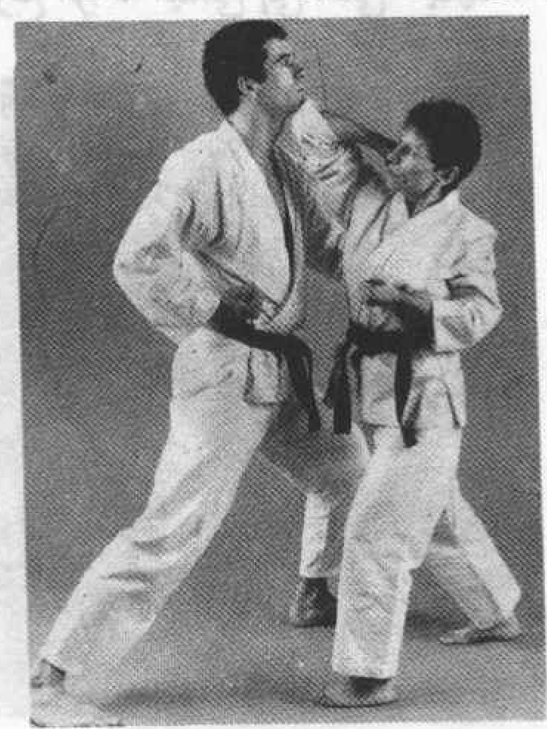
فور ذلك .. هز القبضة اليمنى إلى الخارج ضارباً بها وجه الخصم .



شكل رقم ٢٣ :

مع استمرار الحركة السابقة .. اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً ، وحول الراحة اليسرى إلى قبضة إلى جانب الخصر ، وأدر القبضة اليمنى إلى خلف الرأس بحيث تضرب بكوعك الأيمن ذقن الخصم.





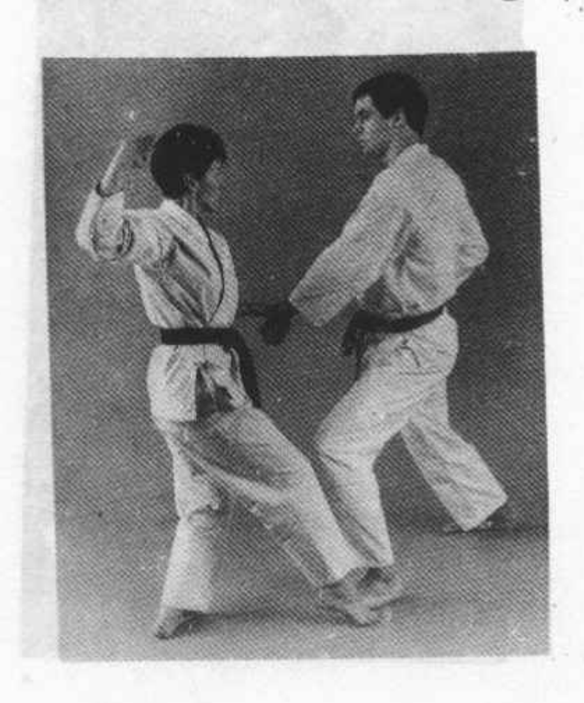
شكل رقم ٢٤ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليسرى إلى أسفل ، وفى نفس الوقت أمسك بيدك اليسرى معصم اليد اليسرى للخصم ، ثم اهجم بالكوع الأيمن إلى الداخل إلى أعلى



شكل رقم ٢٥ :

الخصم يهاجم بالقبضة اليسرى إلى الأمام إلى أسفل أمسك باليد اليسرى قبضة الخصم ، ثم ارفع الراحة اليمنى إلى أعلى -يميناً .



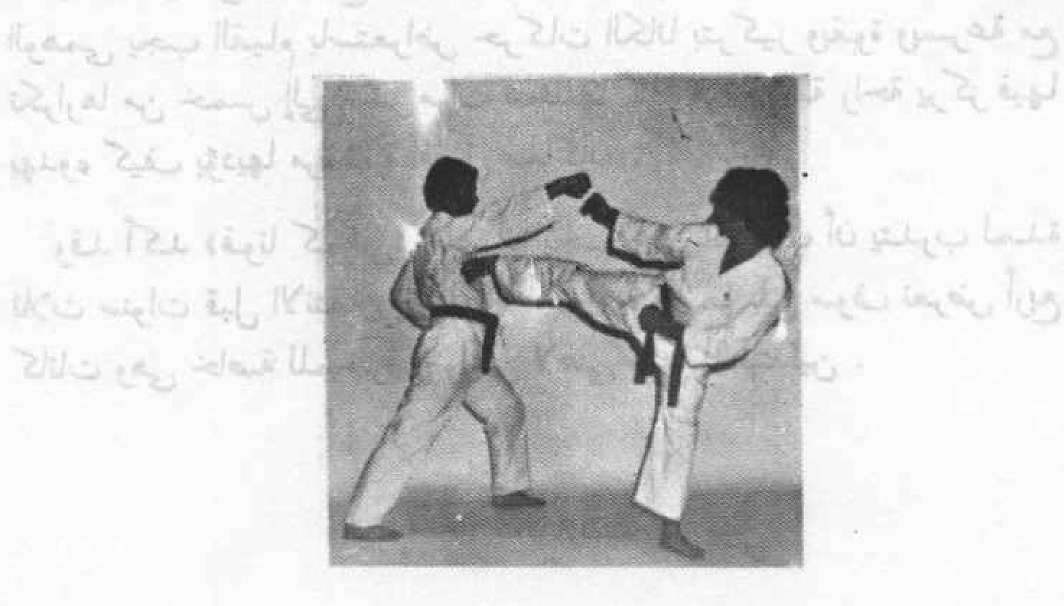
شكل رقم ٢٦ :

أدر الجذع إلى اليمين ، ثم ادفع الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى لضرب رأس الخصم .

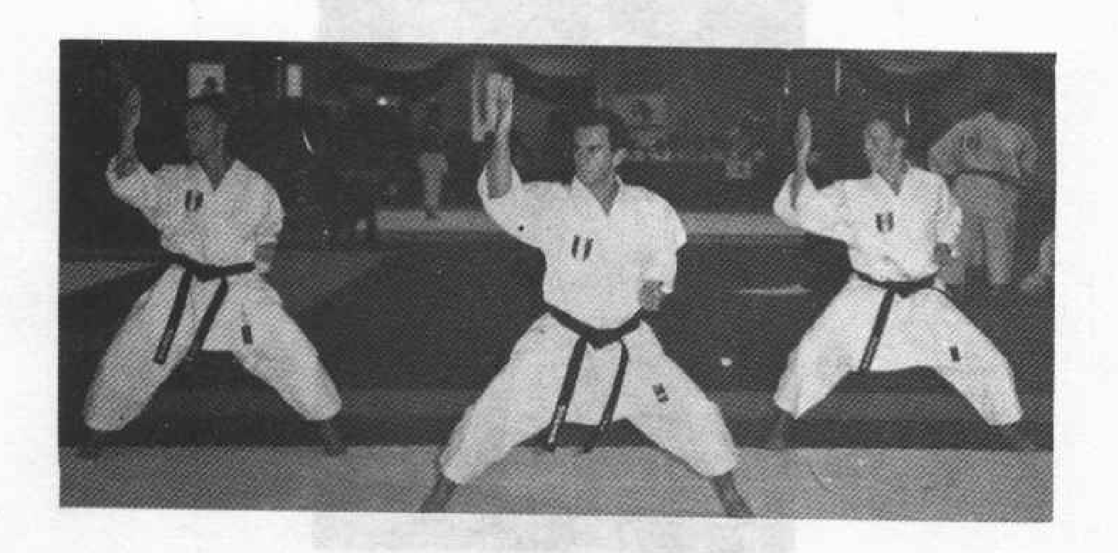


شكل رقم . . .

الخصم يهاجم بالقبضة اليمنى إلى الأمام فى الخطوة القوسية عندئذ ارفع القدم اليمنى إلى أعلى للجانب الأيمن لضرب جانب جسم الخصم الأيمن .



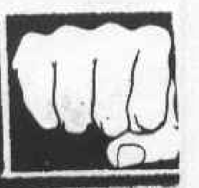
القتال الوهمى الكاتا



«الكاتا» هى مجموعة من الحركات يؤديها اللاعب بمفرده ، ويتخيل فيها أنه يقاتل ويدافع هجوم أكثر من شخص يحيطون به من جميع الجهات، وحتى يستطيع اللاعب الصعود إلى أعلى مستوى فى القتال الوهمى يجب القيام باستعراض حركات الكاتا بتركيز وبقوة وبسرعة مع تكرارها من خمس إلى عشر مرات تتخللها كل مرة دقيقة راحة يركز فيها بهدوء كيف يؤديها مرة ثانية أفضل مماكان .

وقد أكد «فونا كوشى» على أنه يجب على اللاعب أن يتدرب لمدة ثلاث سنوات قبل الانتقال إلى كاتا أخرى ، وفيما يلى سوف نعرض أربع كاتات وهى خاصة للمحترفين ولكن لاغنى عنها للمبتدئين .

■ ■ ■



كاتا «اي – ان سندان»

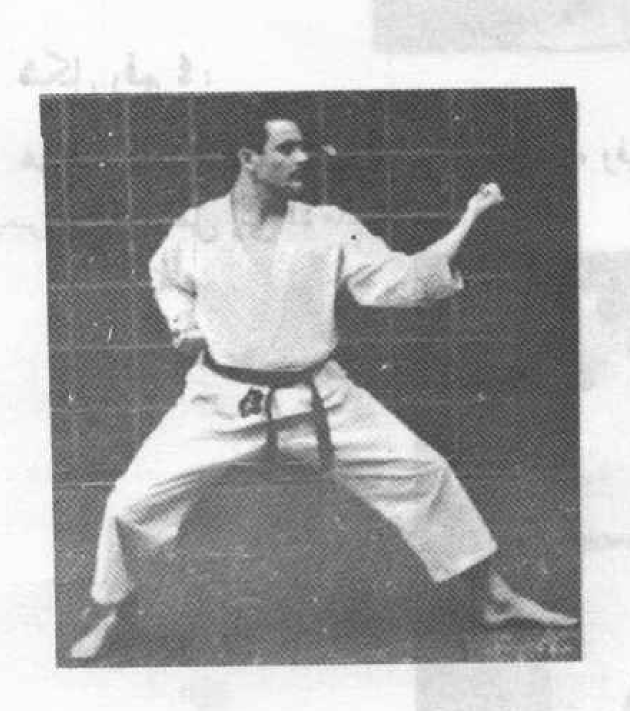
شكل رقم ١ :

قف معتدلاً بحيث تكون القدمان متوازيتين ، والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين واقبض كلتا اليدين ، وضعهما أمام الجسم .

شكل رقم ٢ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جهة اليسار و اثن الرجلين لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، واحن الذراع الأيسر ، وادفع القبضة اليسرى إلى اليسار ثم اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر .





شكل رقم ٣ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى جانب القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل – يساراً .



شكل رقم ٤ :

هز القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الأمام – يساراً .



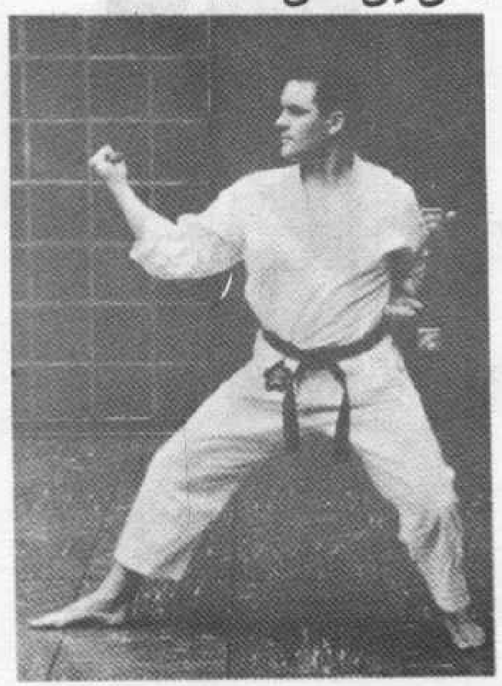
شكل رقم ٥ :

أدر القبضة اليسرى إلى أعلى – يساراً ، فى حين هز القبضة اليمنى إلى أسفل أمام الجسم .



شكل رقم ٦ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى الى الوراء – يميناً ، واثن الرجلين ، وأدر الجذع إلى اليمين ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وأدر القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً .



شكل رقم ٧ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جانب الجسم يساراً وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل ثم أدر القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام .



شكل رقم ٨ :

أدر القبضتين وهز القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً ، ثم أدر القبضة اليسرى إلى الأمام إلى أسفل – يساراً .



شكل رقم ٩ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى ، واثن الرجلين وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى أعلى – يساراً واسحب القبضة اليمنى إلى أمام الصدر .



شكل رقم ١٠ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية وحول القبضتين إلى راحتين ، ثم اسحب الراحة اليسرى إلى أسفل أمام الصدر ، وادفع الراحة اليمنى إلى الأمام وبحيث يكون ظهر الراحة اليمنى إلى الخارج .



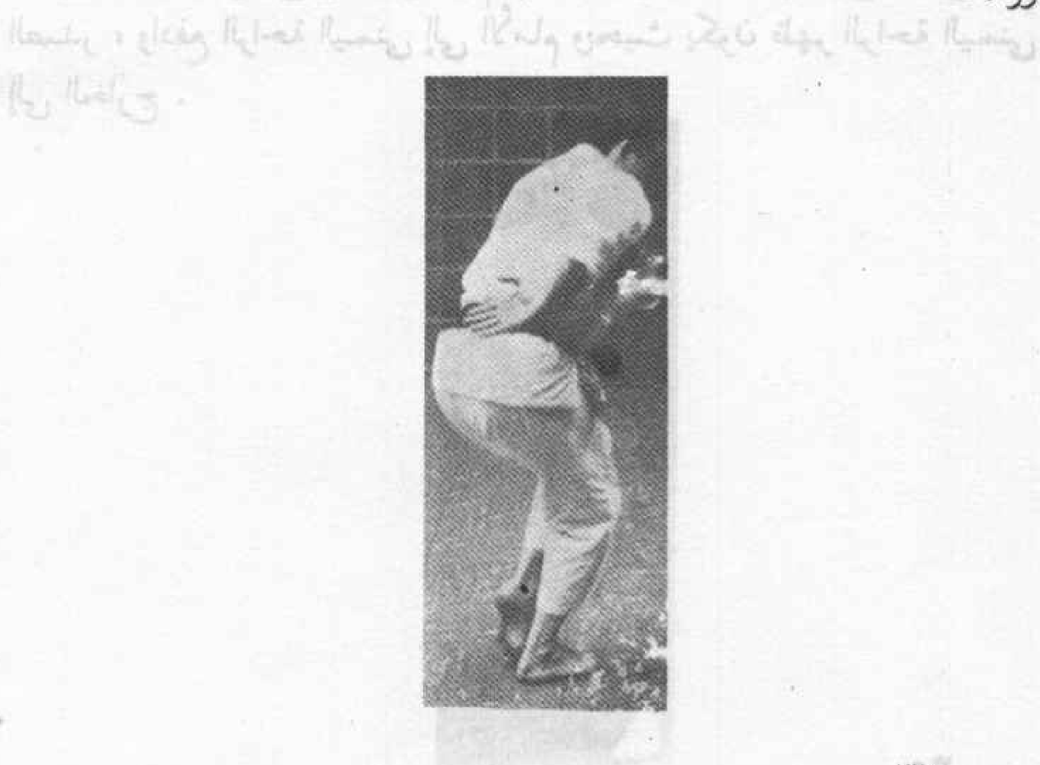
شكل رقم ١١ :

أدر الراحة اليمنى إلى أسفل إلى الأمام و اثن الجذع قليلاً إلى اليسار .



شكل رقم ١٢ :

اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى ، وأدر الراحة اليمنى إلى الوراء .



شكل رقم ١٣ :

أدر القدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى ، واسحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر وحولها إلى قبضة .



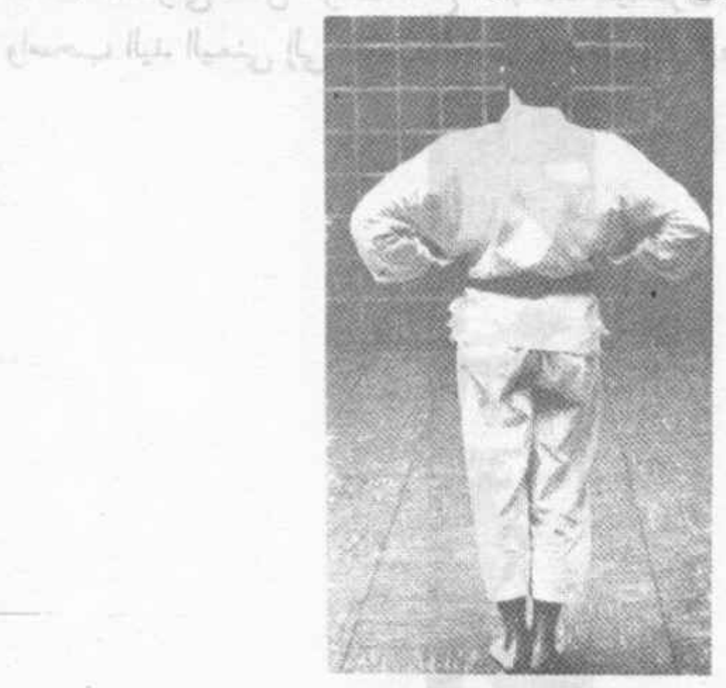
شكل رقم ١٤ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام .



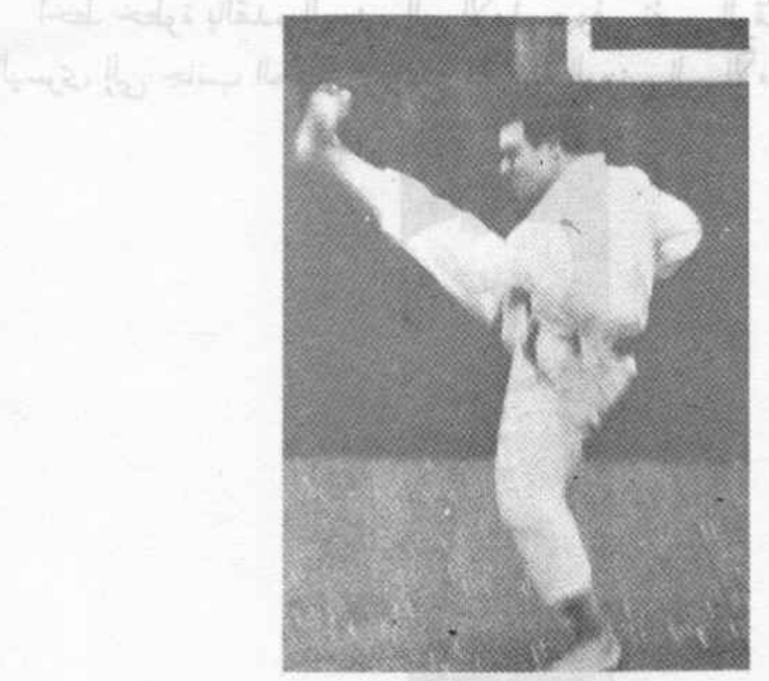
شكل رقم ١٥ :

اسحب القدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى وأدر الجذع إلى الخلف ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر .



شكل رقم ١٦ :

هز القبضة اليمنى إلى أعلى - يميناً ، ويجب أن تكون الرجل اليمنى مستقيمة أمام الجسم .



شكل رقم ١٧ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض الى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان، وأدر الجذع إلى اليمين قليلاً .



شكل رقم ١٨ :

أدر القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى إلى أعلى .



شكل رقم ١٩ :

هز القدم اليسرى إلى أعلى إلى الداخل - يساراً .



شكل رقم ٢٠ :

أنزل القدم اليسرى إلى الأرض إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان، وأدر الجذع إلى اليسار قليلاً .



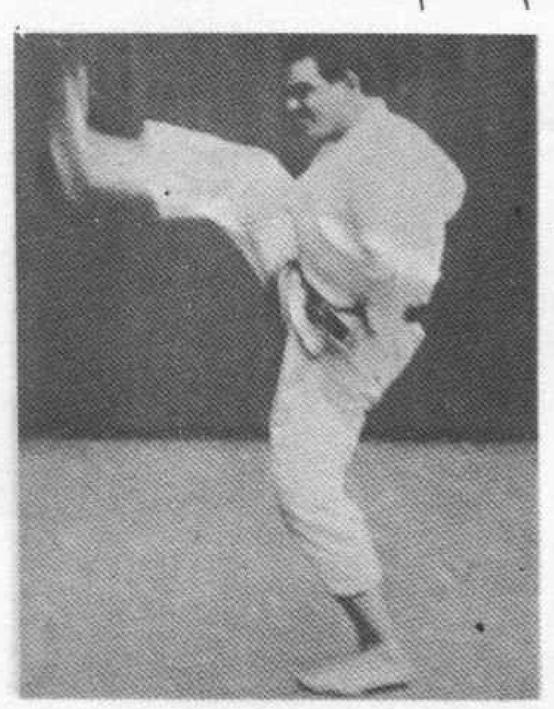
شكل رقم ٢١ :

أدر القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الجهة اليسرى .



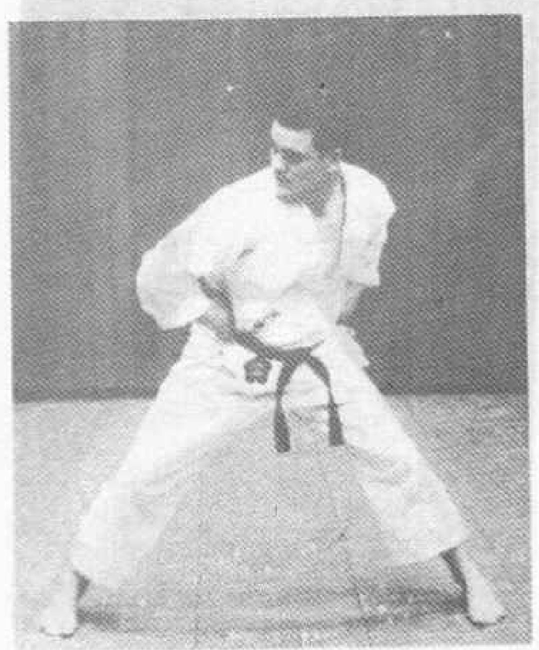
شكل رقم ٢٢ :

اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وفى نفس الوقت هز القدم اليمنى إلى أعلى أمام الجسم .



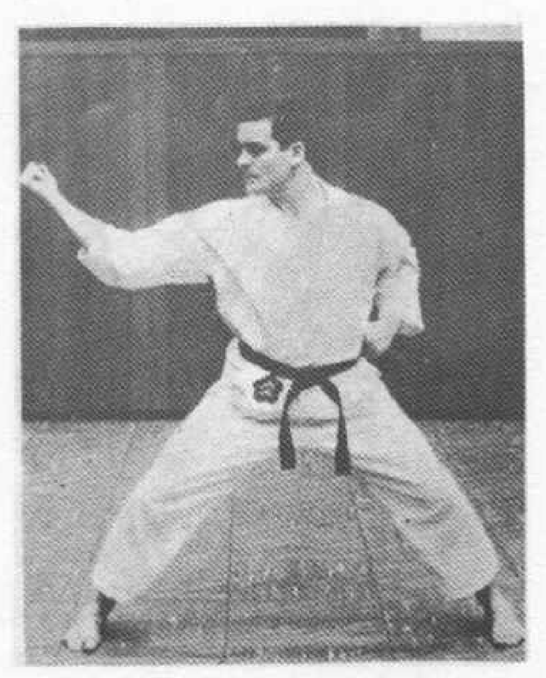
شكل رقم ٢٣ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض إلى الجهة اليمنى و أدر الجذع قليلاً إلى اليسار .



شكل رقم ٢٤ :

أدر القبضة اليمنى إلى أعلى إلى الجانب الأيمن ، و انظر إلى القبضة اليمنى .



شكل رقم ٢٥ :

حول القبضة إلى راحة وادفعها إلى الجانب الأيمن ، بحيث يكون الذراع الأيمن مستقيماً .



شكل رقم ٢٦ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وحول الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، ثم ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام – يساراً .



شكل رقم ٢٧ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وأدر الجذع إلي الجانب الأيمن، و هز القبضة اليسرى إلى الجهة اليمنى .



شكل رقم ٢٨ :

أدر القدم اليمنى إلى الأمام إلى الجهة اليمنى ، لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع كوع الذراع الأيمن إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليمنى إلى جانب الوجه من الجانب الأيسر ، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر .



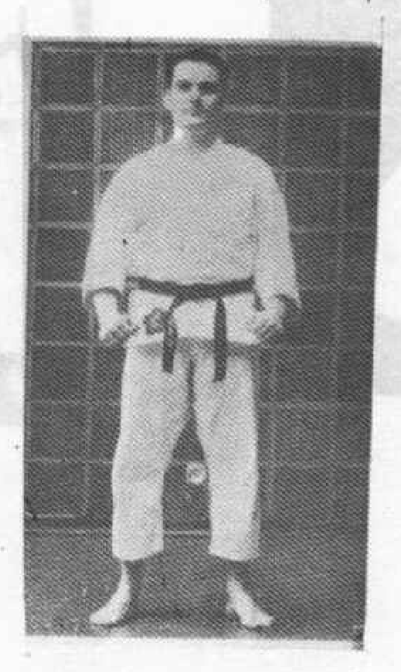
شكل رقم ٢٩ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، ثم ادفع كوع الذراع الأيسر إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليسرى إلى جانب الوجه من الجهة اليمنى



شكل رقم ٣٠ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وضم القدمين ثم أنزل القبضتين إلى أسفل أمام الجسم .





الكاتا « اى - ان يودان »

شكل رقم ١ :

قف وضع البداية ، بحيث تكون القدمان متوازيتين والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين ، واقبض اليدين وضعهما أمام الجسم.

شكل رقم ٢ :

حول القبضتين إلى راحتين وهزهما إلى جانب الخصر الأيمن ، واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى .





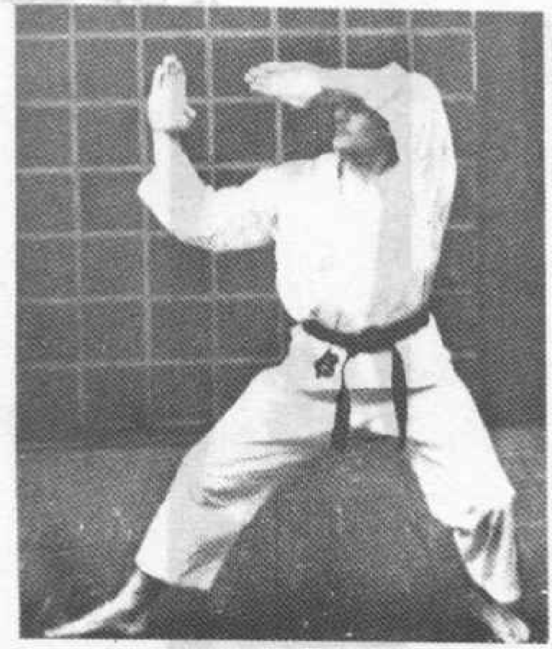
شكل رقم ٣ :

اثن الذراعين ، ثم هز الراحتين إلى أعلى - يساراً ، بحيث تكون الراحة اليمنى أمام الرأس ، والراحة اليسرى إلى الجهة اليسرى ، وأصابع الراحة اليسرى تشير إلى أعلى .



شكل رقم ٤ :

هز الراحتين إلى أعلى إلى الجانب الأيمن ، بحيث تكون الراحة اليسرى أمام الرأس ، والراحة اليمنى إلى الجانب الأيمن ، وأصابع الراحة اليمنى تشير إلى أعلى .



شكل رقم ٥ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وحول الراحتين إلى قبضتين وأنزلهما أمام الصدر – يميناً .



شكل رقم ٦ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع القبضتين إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليمنى فوق القبضة اليسرى متخذاً حرف "X"



شكل رقم ٧ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، لتشكل وضع ركوب الحصان ، وهز القبضة اليمنى إلى أعلى أمام الجسم واسحب القبضة اليسرى إلى أمام الصدر .



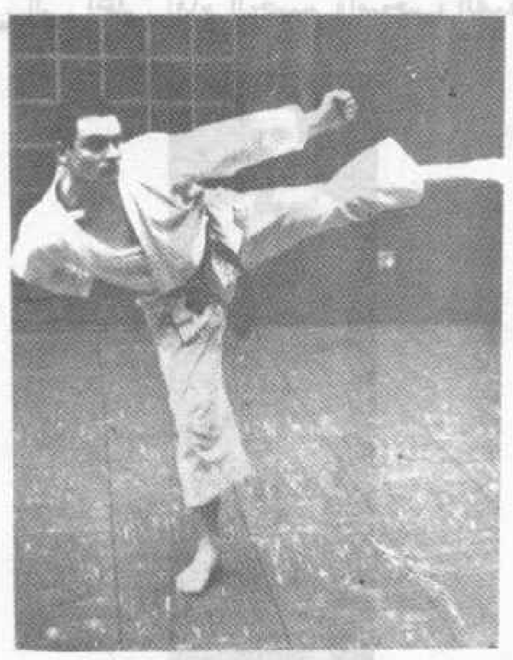
شكل رقم ٨ :

اسحب القبضتين إلى جانب الخصر الأيمن ، وارفع الركبة اليسرى إلى أعلى بحيث تكون القدم اليسرى بجانب الركبة اليمنى .



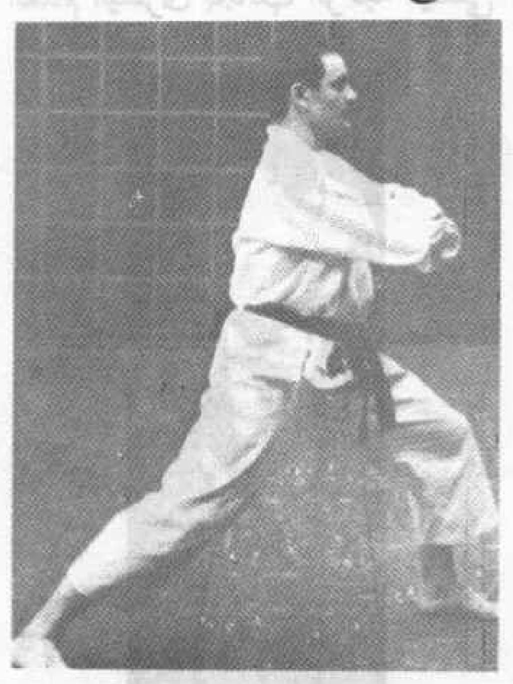
شكل رقم ٩ :

اركل بالقدم اليسرى إلى أعلى – يساراً ، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الجانب الأيسر .



شكل رقم ١٠ :

أنزل القدم اليسرى إلى الأرض إلى جهة اليسار وهز كوع الذراع الأيمن إلى الأمام مع مسك الكوع باليد اليسرى .



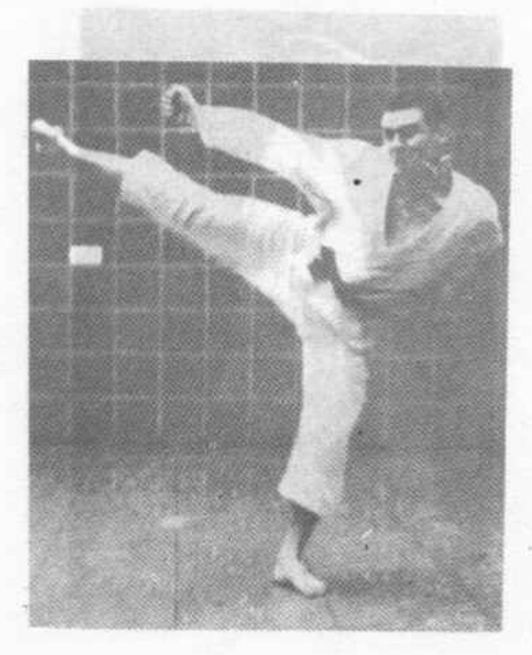
شكل رقم ١١ :

ارفع الركبة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ، وأنزل القبضتين إلى جانب الخصر الأيسر .



شكل رقم ١٢ :

اركل بالقدم اليمنى إلى أعلى إلى الجانب الأيمن ، وهز القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى .



شكل رقم ١٣ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وهز كوع الذراع الأيسر إلى الأمام بحيث تمسك باليد اليمنى الكوع الأيسر .



شكل رقم ١٤ :

ارفع الراحة اليمنى إلى أمام الرأس ، وأنزل الراحة اليسرى إلى أمام الفخد الأيسر .



شكل رقم ١٥ :

أدر الجذع إلى اليسار ، بحيث تكون متخذاً وضع الخطوة القوسية مع استقامة الرجل اليمنى وثنى الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى الأمام وارفع الراحة اليسرى إلى أمام الرأس .



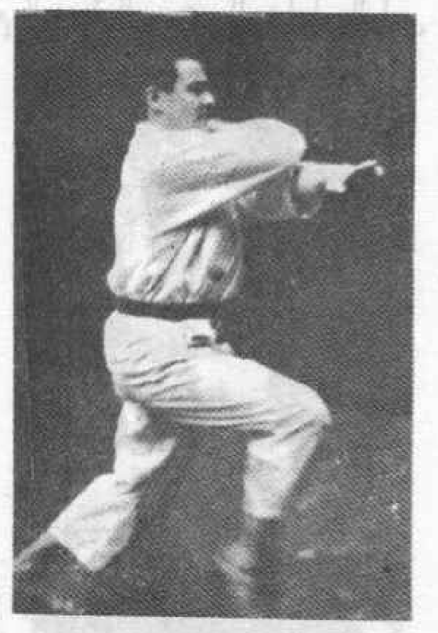
شكل رقم ١٦ :

هز القدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى - يساراً .



شكل رقم ١٧ :

أنزل القـدم اليـمنى إلى الأمـام إلى الأرض ، وهز الراحـتين إلى الأمـام بحيث تكون الراحة اليمنى فوق الراحة اليسرى مع ثنى الذراع الأيمن إلى الأمام .



شكل رقم ١٨ :

أدر القدم اليسرى خلف القدم اليمنى بحيث تكون الرجلان متقاطعتين ، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى جانب الخصر ، وحولها الى قبضة ، وهز الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى واجعلها قبضة بحيث يتجه ظهرها إلى الخارج .



شكل رقم ١٩ :

أدر الجذع إلى اليسار ، وهز القبضتين إلى الأمام واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار بحيث تكون فى وضع ركوب الحصان .



شكل رقم ٢٠ :

اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى .



شكل رقم ٢١ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية مع استقامة الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر .



شكل رقم ٢٢ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليسرى إلى الأمام – يساراً .



شكل رقم ٢٣ :

أدر القدم اليسرى إلى الجهة اليمنى قليلاً ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام –يميناً ، واثن الذراعين .



شكل رقم ٢٤ :

هز القدم اليسرى إلى الأمام إلى الجهة اليمنى .



شكل رقم ٢٥ :

أنزل القدم اليسرى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام ، واسحب القبضة اليمنى .



شكل رقم ٢٦ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً وأدر الجذع إلى اليسار ، وهز القبضتين إلى أعلى بحيث تكون القبضة اليمنى أمام الجسم ، والقبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى .



شكل رقم ٢٧ :

اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى ، واسحب القبضة اليسرى إلى أمام الجسم ، وادفع القبضة اليمنى إلى أعلى إلى الجانب الأيمن .



شكل رقم ٢٨ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى أمام الصدر ، وادفع القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الجانب الأيسر.



شكل رقم ٢٩ :

اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين وهزهما إلى الأمام إلى أعلى .



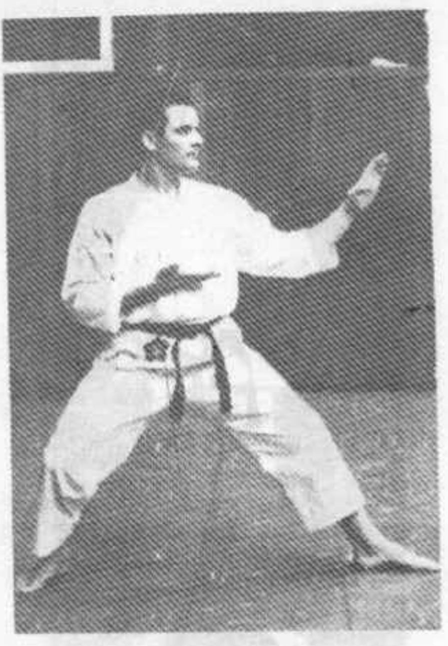
شكل رقم ٣٠ :

ارفع الركبة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ، وأنزل الراحتين إلى الأمام إلى أسفل .



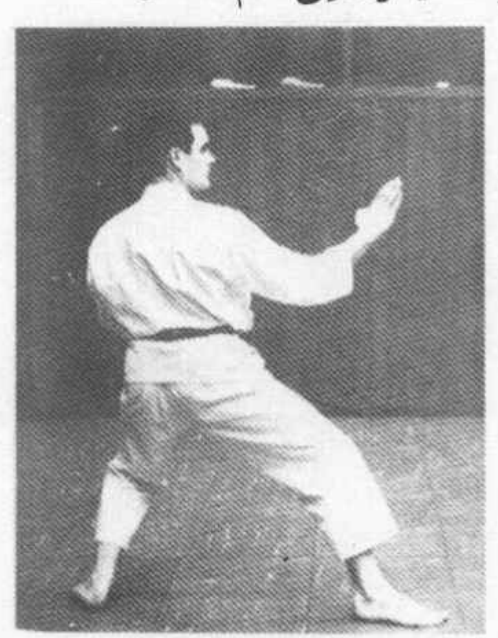
شكل رقم ٣١:

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، وأدر الراحتين إلى الجهة اليسرى ، بحيث تكون الراحة اليسرى إلى أعلى - يساراً ، والراحة اليمنى إلى أمام الصدر .



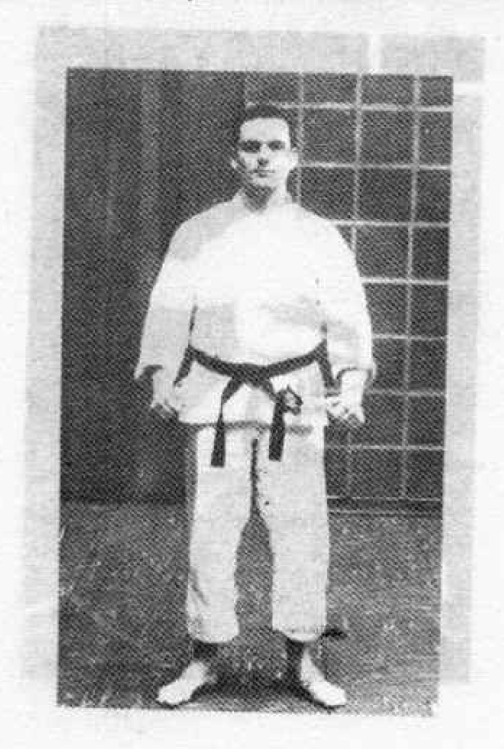
شكل رقم ٣٢:

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً ، وهز الراحة اليمنى إلى أعلى ، واسحب الراحة اليسرى إلى أمام الصدر .



شكل رقم ٣٣ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وأدر الجذع إلى اليمين ، وحول الراحتين إلى قبضتين وأنزلهما إلى أسفل أمام الجسم .





كاتا « اى - ان جودان »

شكل رقم ١ :

قف وضع الاستعداد ، بحيث تكون القدمان متوازيتين والبعد بينهما مثل البعد بين الكتفين واجعل اليدين قبضتين إلى الأمام إلى أسفل .

شكل رقم ٢ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جهة اليسار ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى أعلى - يميناً وحول القبضة اليمنى إلى راحة وهزها إلى الجهة اليمنى .

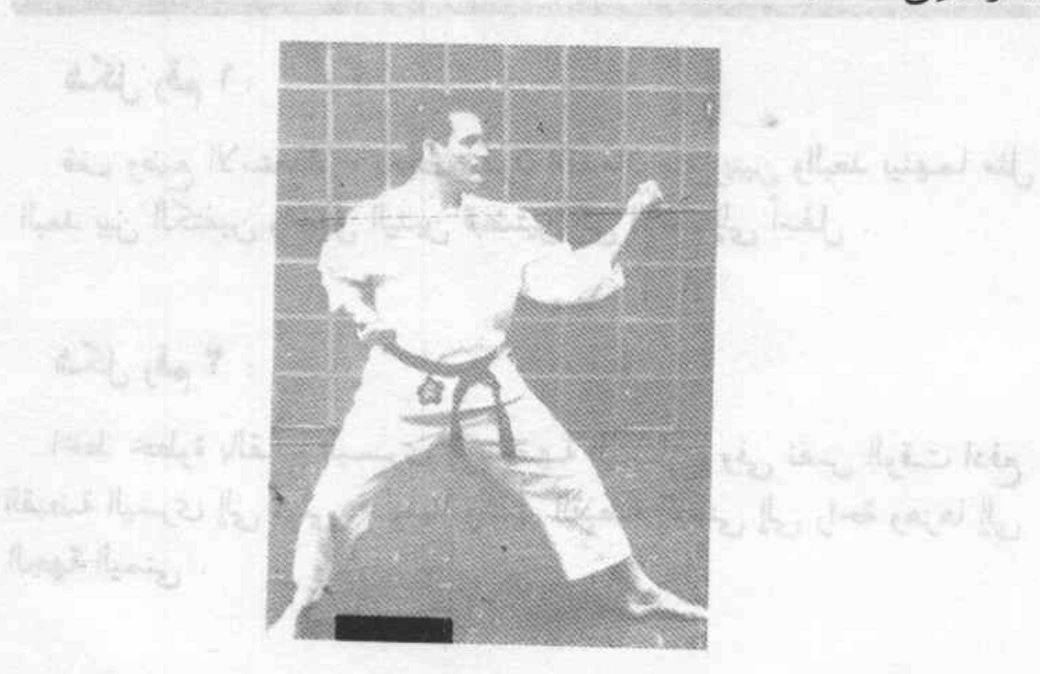






شكل رقم ٣ :

اسحب اليد اليمني إلى جانب الخصر واجعلها قبضة ، وأدر القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر .



شكل رقم ٤ :

اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الجهة اليسرى .



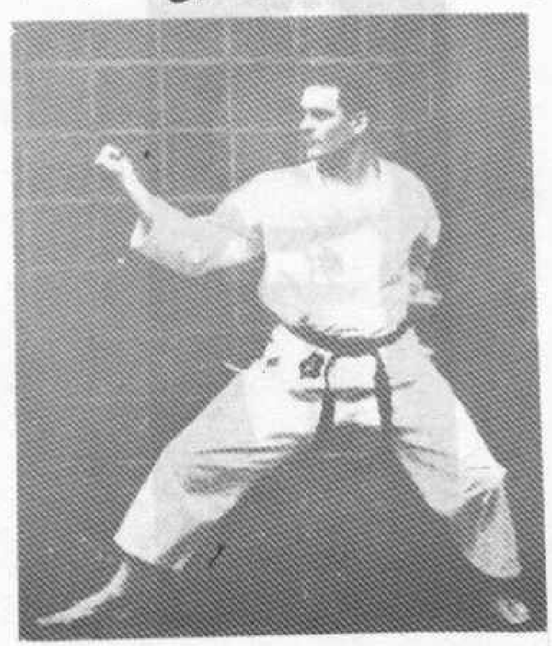
شكل رقم ٥ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى وضم القدمين معاً ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وهز القبضة اليسرى إلى الأمام - يميناً



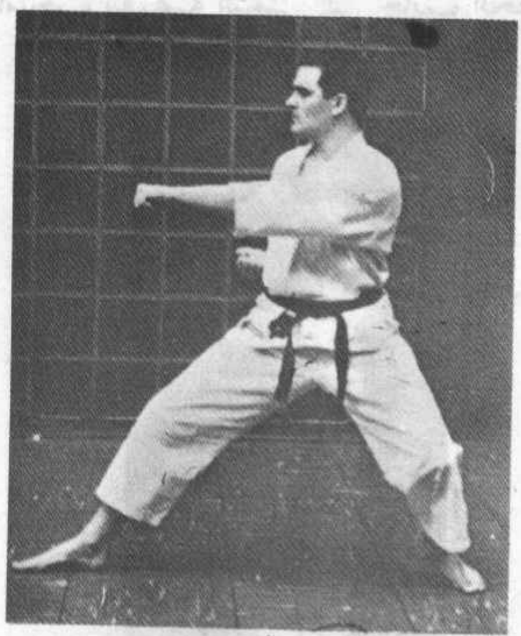
شكل رقم ٦ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ، وادفع القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى ، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر .



شكل رقم ٧ :

ادفع القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر.



شكل رقم ٨:

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى ، وضم القدمين معاً، واسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وهز القبضة اليمنى إلى الأمام – يساراً .



شكل رقم ٩ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمنى إلى الأمام – يميناً ، وهز القبضة اليسرى إلى أمام الصدر .



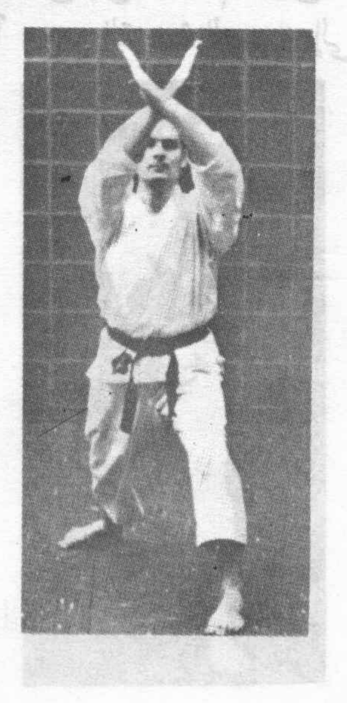
شكل رقم ١٠ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وهز القبضتين إلى أسفل إلى الأمام بحيث تكون القبضة اليمنى فوق القبضة اليسرى متخذاً شكل حرف"X"



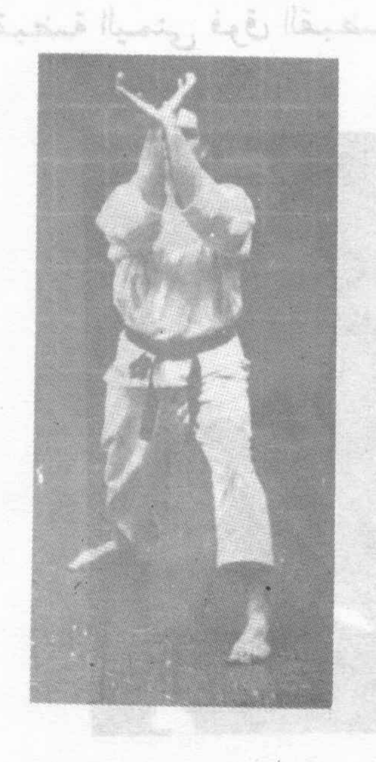
شكل رقم ١١ :

حول القبضتين إلى راحتين وارفعهما إلى أعلى إلى الأمام .



شكل رقم ١٢ :

هز معصمى اليدين إلى الخارج بحيث يكونا متلامسين مع بعضهما البعض .



شكل رقم ١٣ :

حول الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، ثم أنزل الراحة اليسرى أمام الصدر .



شكل رقم ١٤ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام – يميناً ، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى جانب الخصر واجعلها قبضة ، ثم ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام – يميناً .



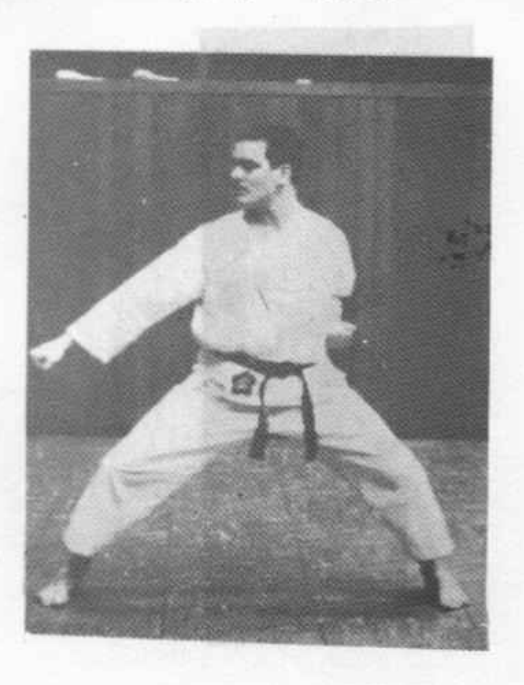
شكل رقم ١٥ :

أدر القبضة اليمنى إلى أعلى – يساراً ، وادفع القدم اليمنى إلى أعلى – يميناً .



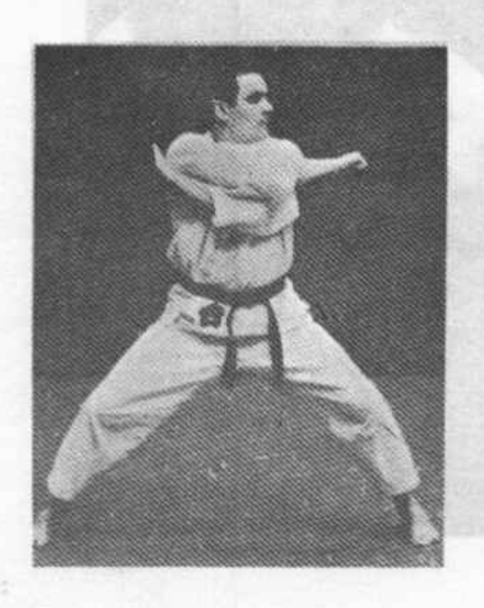
شكل رقم ١٦ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل إلى الجانب الأيمن .



شكل رقم ١٧ :

أدر القبضة اليمنى إلى اليسار ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها إلى الجهة اليمنى بحيث تكون تحت الإبط الأيمن .



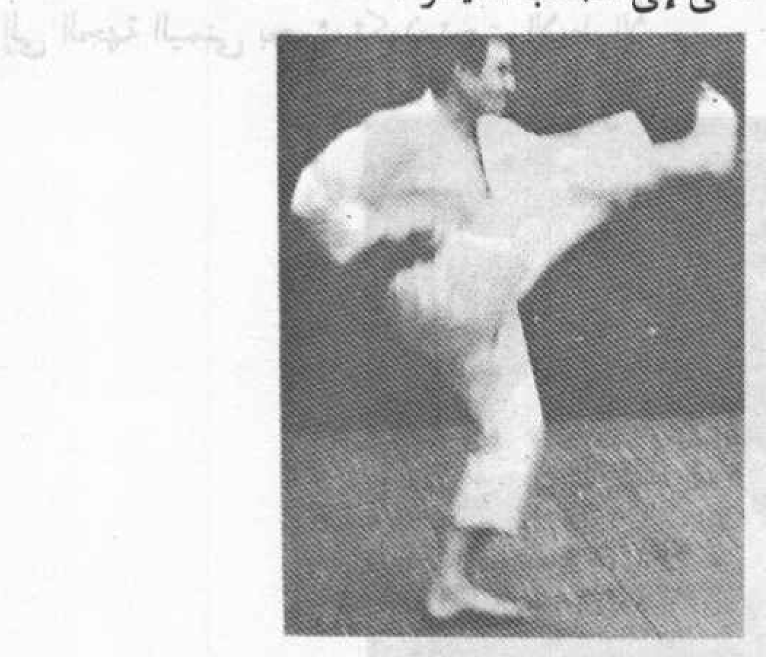
شكل رقم ١٨ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وأدر الراحة اليسرى إلى الجانب الأيسر بحيث يكون الذراع الأيسر مستقيماً .



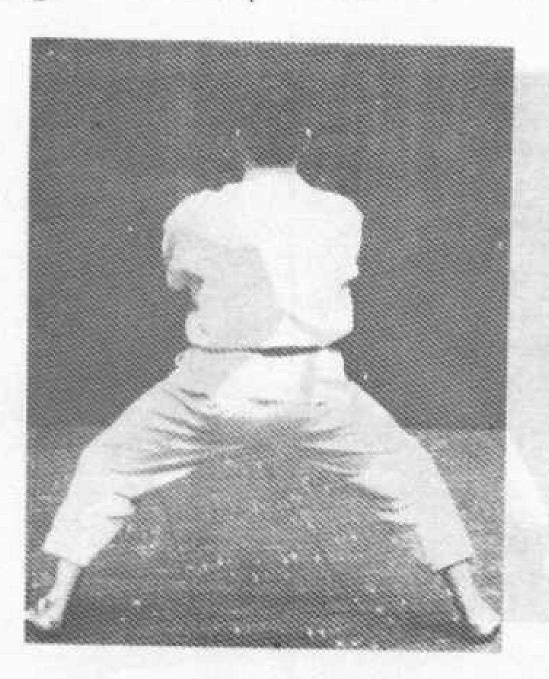
شكل رقم ١٩ :

هز القدم اليمنى إلى أعلى إلى الجانب الأيسر .



شكل رقم ٢٠ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأمام – يساراً ، وأدر الجذع إلى اليسار ، لتشكل وضع ركوب الحصان ،وفى نفس الوقت هزكوع الذراع الأيمن إلى أمام الصدر ، وأدر راحة اليد اليسرى إلى الأمام لتلامس الكوع الأيمن .



شكل رقم ٢١ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى خلف القدم اليمنى بحيث تكون القدمان متقاطعتين ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً .



شكل رقم ٢٢ :

اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الجانب الأيسر ، وهز القبضتين إلى أعلى بحيث يكون الذراع الأيمن مستقيماً ، واثن الذراع الأيسر قليلا إلى الأمام إلى أعلى .



الشكلان رقم (٢٣و٢٤) :

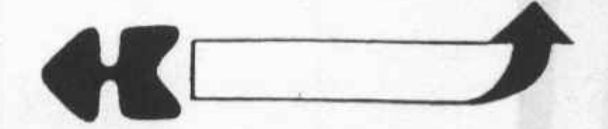
اقفز معتمداً على الرجلين، وهز الذراعين إلى اليسار وإلى أسفل مع استمرار الحركة السابقة وأنزل القدمين إلى الأرض ، واثن كلتا الرجلين إلى الأمام ، وفى نفس الوقت ادفع القبضتين إلى أسفل بحيث تكون القبضة اليسرى فوق القبضة اليمنى متخذاً حرف «X»





شكل ٢٣

شكل ٢٤



شكل رقم ٢٥ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يميناً لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وهز القبضتين إلى أعلى بحيث تكون القبضة اليسرى بجانب كوع الذراع الأيمن .



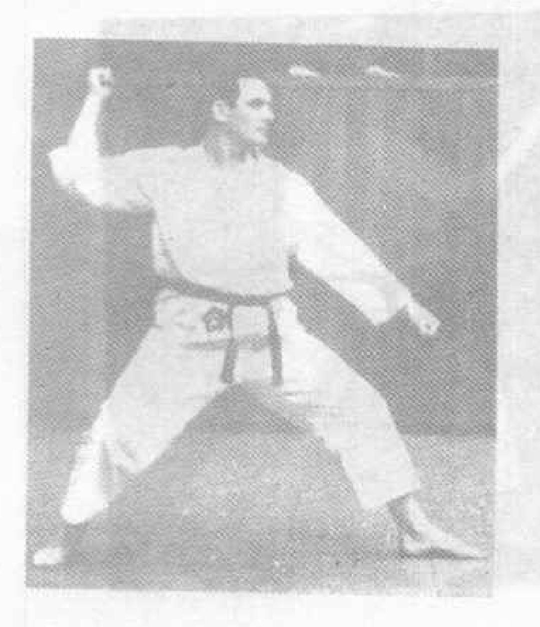
شكل رقم ٢٦ :

أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة واثن الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى أسفل - يساراً وحول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها فوق الكتف الأيمن .



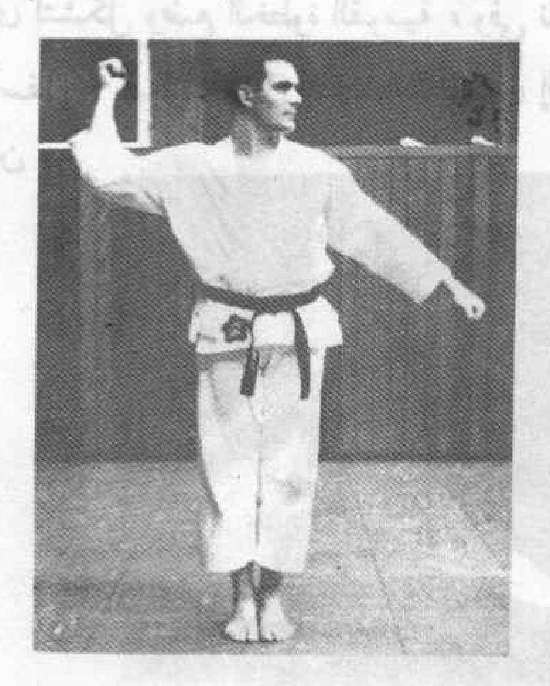
شكل رقم ٢٧ :

اثن الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وحول الراحة اليسرى إلى قبضة وأنزلها إلى أسفل - يساراً بحيث يكون الذراع الأيسر مستقيماً ،وهز القبضة اليمنى إلى أعلى - يميناً .



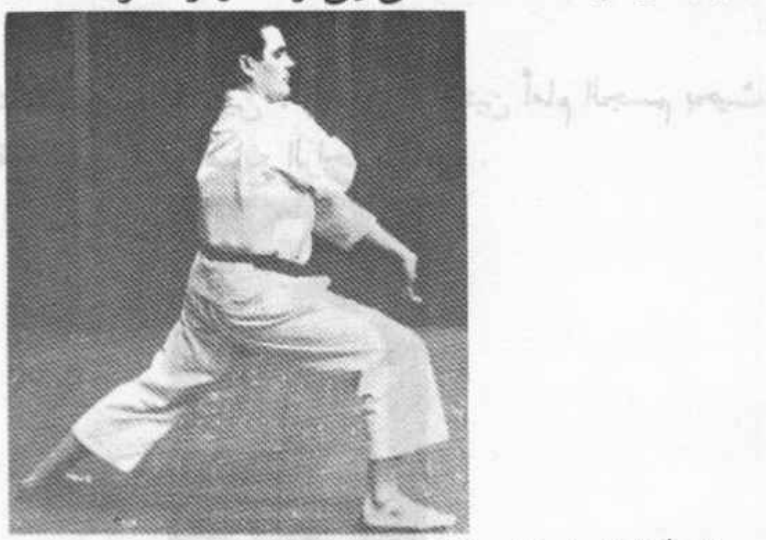
شكل رقم ٢٨ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى وضم القدمين معاً .



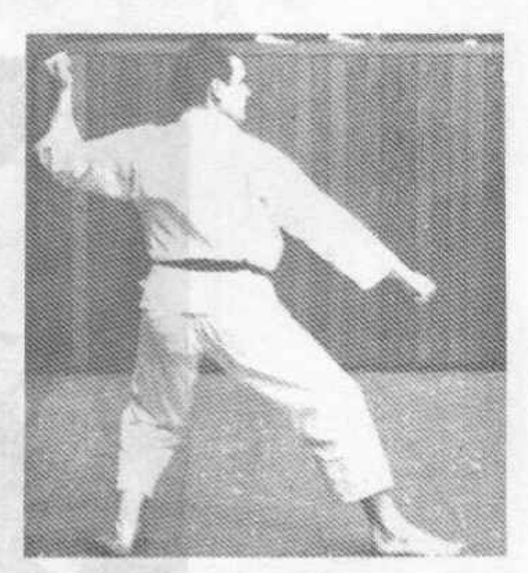
شكل رقم ٢٩ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام - يساراً ، لتشكل وضع الخطوة القوسية وحول القبضة اليمنى إلى راحة وهزها فوق الكتف الأيسر .



الشكلان (٣٠، ٣١) :

اثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وحول الراحة اليمنى إلى قبضة وأنزلها إلى أسفل - يميناً ، بحيث يكون الذراع الأيمن مستقيماً، وهز القبضة اليسرى الى أعلى - يساراً ، مع استمرار الحركة السابقة ارجع خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء - يساراً ، وهز القبضتين إلى أسفل أمام الجسم .



شكل رقم ٣٠



شكل رقم ٣١



كاتا « تك - نو »

شكل رقم ١ :

قف وضع الاستعداد وضم القدمين ، واجعل الراحتين أمام الجسم بحيث تكون أصابع الراحة اليسرى فوق أصابع الراحة اليمنى .



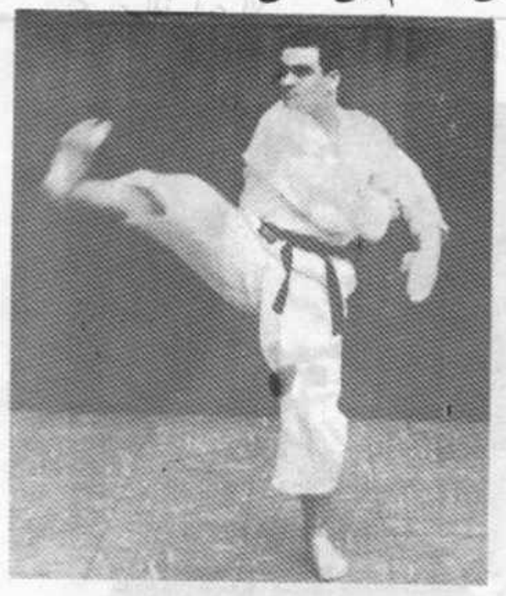
شكل رقم ٢ :

اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى أمام القدم اليمنى بحيث تكون القدمان على شكل حرف «X»



شكل رقم ٣ :

هز القدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى - يميناً .



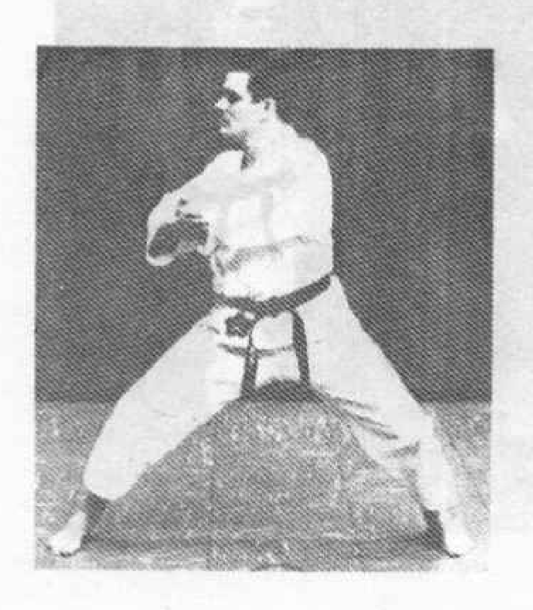
شكل رقم ٤ :

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر ، وهز الراحة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى - يميناً .



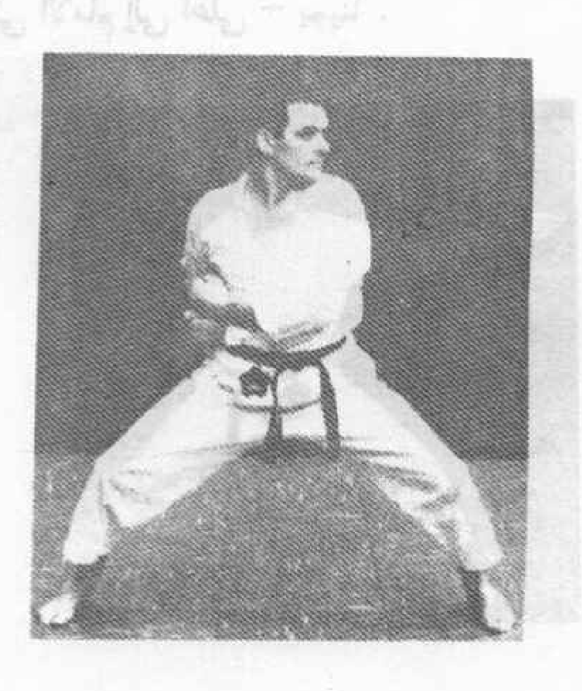
شكل رقم ٥ :

هز كوع الذراع الأيسر إلى الأمام – يميناً ، وائن الذراع الأيمن بحيث تلامس بالراحة اليمنى كوع الذراع الأيسر .



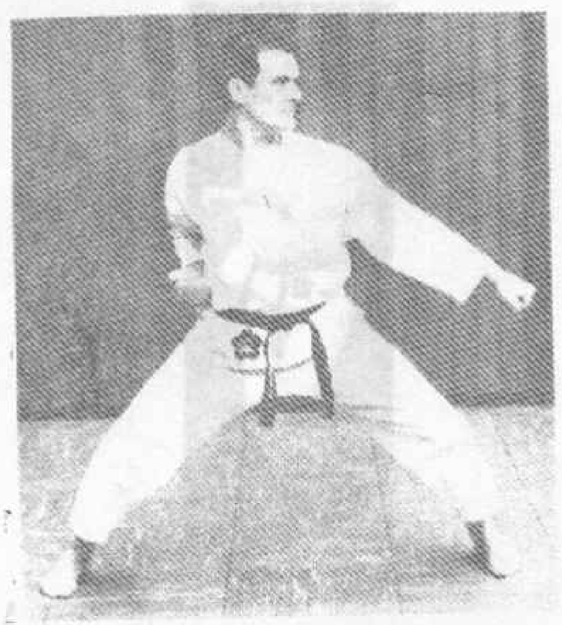
شكل رقم ٦ :

حول الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن وأنزل القبضة اليسرى إلى جانب الخصر الأيمن بحيث تكون فوق القبضة اليمنى.



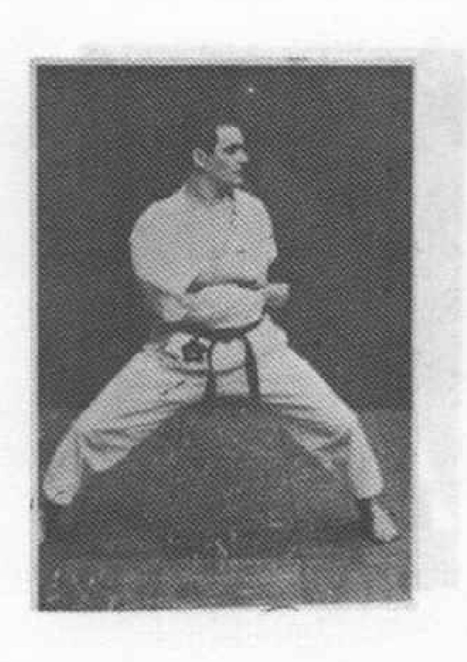
شكل رقم ٧ :

هز القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى بحيث يكون الذراع الأيسر مستقيماً .



شكل رقم ٨ :

اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر ، وهز كوع الذراع الأيمن إلى أمام الجسم .



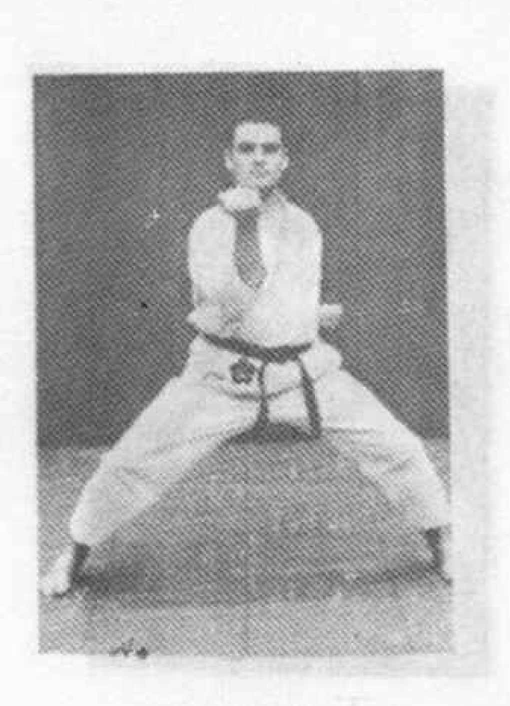
شكل رقم ٩ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى أمام القدم اليسرى - يساراً .



شكل رقم ١٠ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجانب الأيسر لتشكل وضع ركوب الحصان وهز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى - يميناً .



شكل رقم ١١ :

أدر القبضة اليمنى إلى أسفل - يميناً ، وارفع القبضة اليسرى إلى أعلى إلى جانب الرأس - يساراً



شكل رقم ١٢ :

هز القبضة اليسرى إلى الأمام ، وأدر القبضة اليمنى إلى أعلى - يساراً حتى تلمس الكوع الأيمن .



شكل رقم ١٣ :

ارفع القدم اليسرى إلى أعلى – يميناً .



شكل رقم ١٤ :

أنزل القدم اليسرى إلى الأرض لتشكل وضع ركوب الحصان وهز القبضتين إلى الجهة اليسرى .



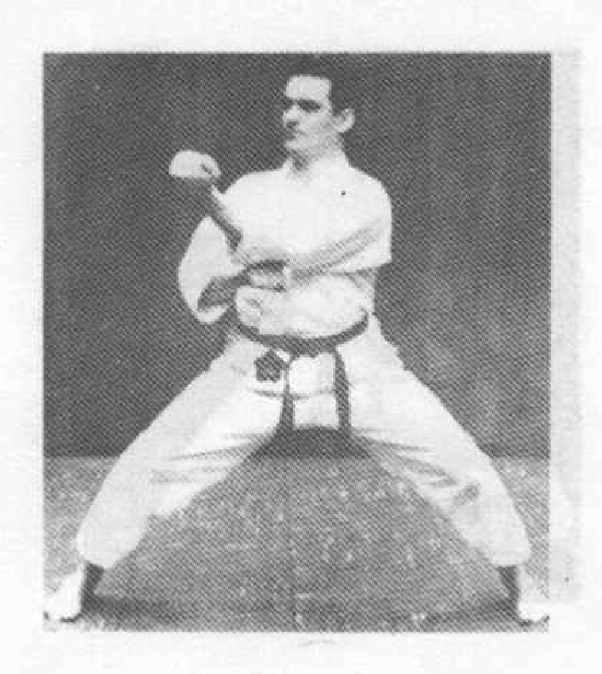
شكل رقم ١٥ :

ارفع القدم اليمنى إلى أعلى حتى تلمس الركبة اليسرى .



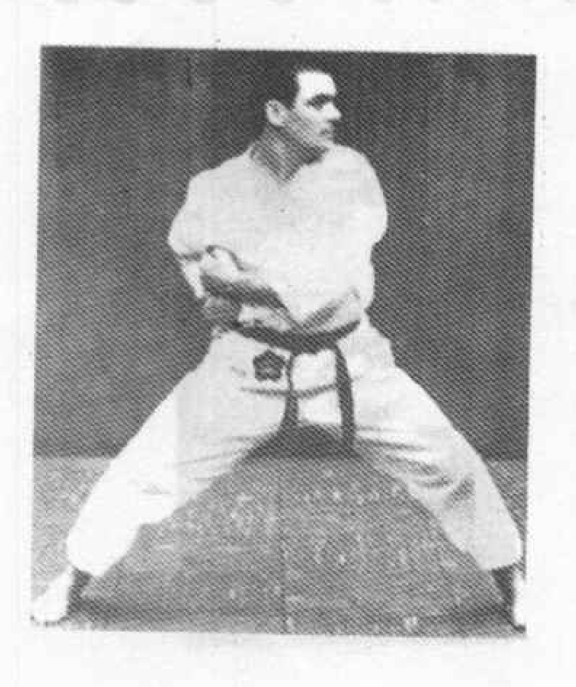
شكل رقم ١٦ :

أنزل القـدم اليـمنى إلى الأرض لتشكل وضع ركـوب الحصـان ، وهز القبضتين إلى الجهة اليمنى .



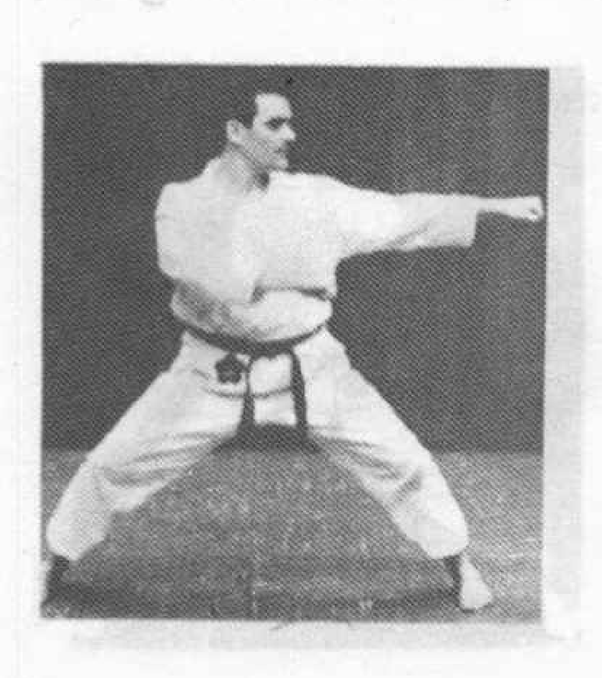
شكل رقم ١٧ :

هز القبضتين واسحبهما إلى جانب الخصر الأيمن .



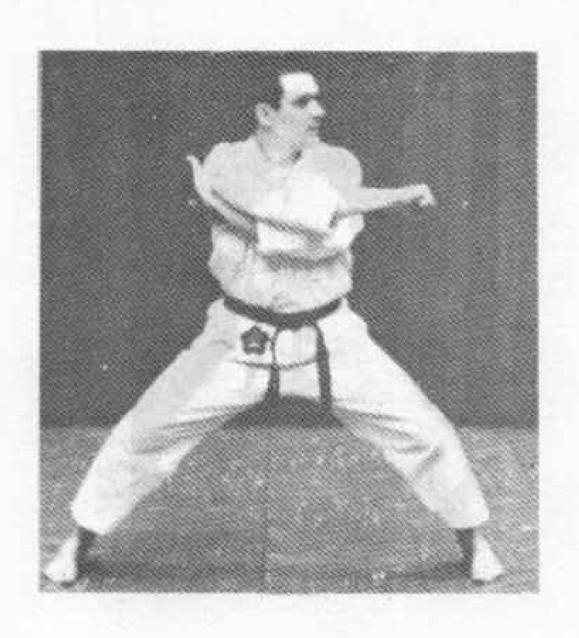
شكل رقم ١٨ :

هز القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى ، مع استقامة الذراع الأيسر وأدر القبضة اليمنى إلى الأمام – يساراً واثن الذراع الأيمن .



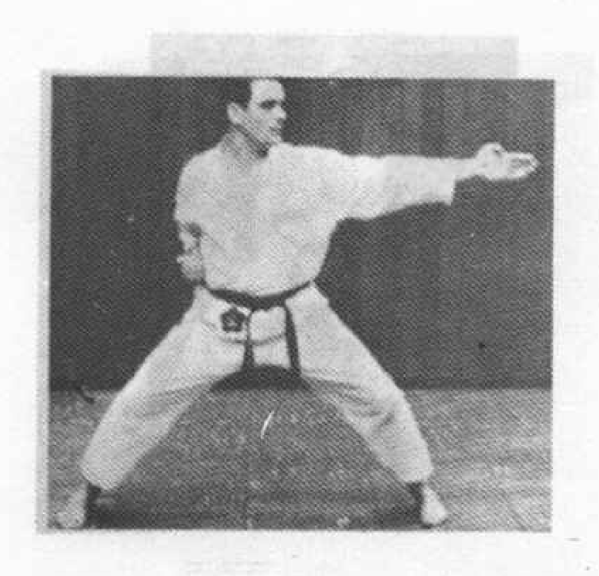
شكل رقم ١٩ :

حول القبضة اليسرى إلى راحة وهزّها إلى أسفل الذراع الأيسر .



شكل رقم ٢٠ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وهز راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى .



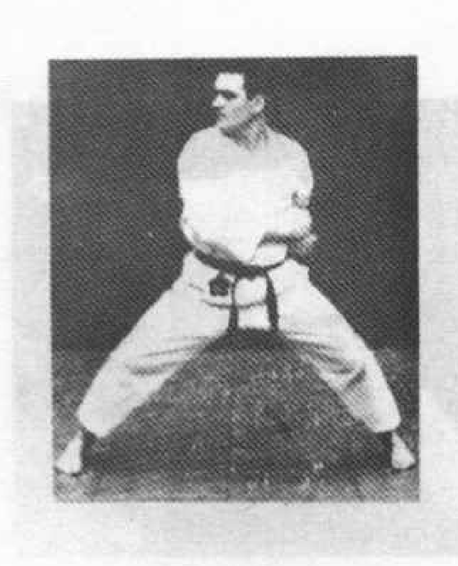
شكل رقم ٢١ :

ادفع الكوع الأيمن إلى الجانب الأيسر ، والمس بالراحة اليسرى كوع الذراع الأيمن



شكل رقم ٢٢ :

حول الراحة اليسرى إلى قبضة ، واسحب القبضتين إلى الجانب الأيسر.



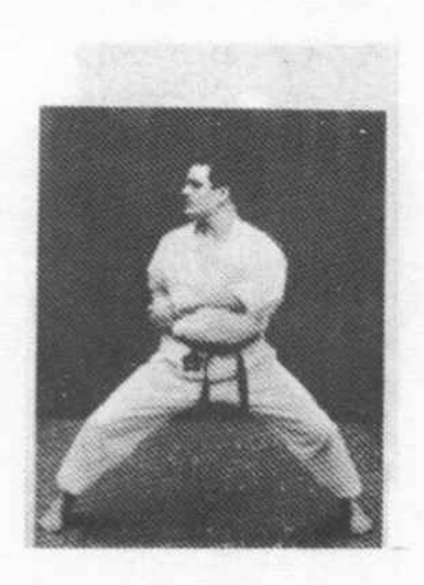
شكل رقم ٢٣ :

هز القبضة اليمنى إلى أسفل إلى الجانب الأيمن بحيث يكون الذراع الأيمن مستقيماً .



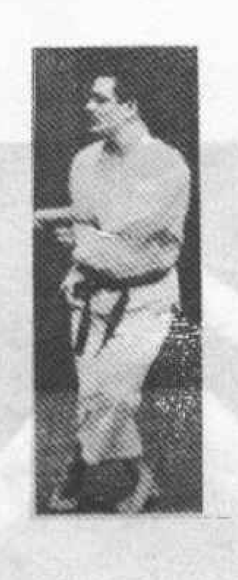
شكل رقم ٢٤ :

اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر ، وادفع الكوع الأيسر إلى الأمام .



شكل رقم ٢٥ :

اخط خطوة بالقدم اليسرى أمام القدم اليمنى - يميناً .



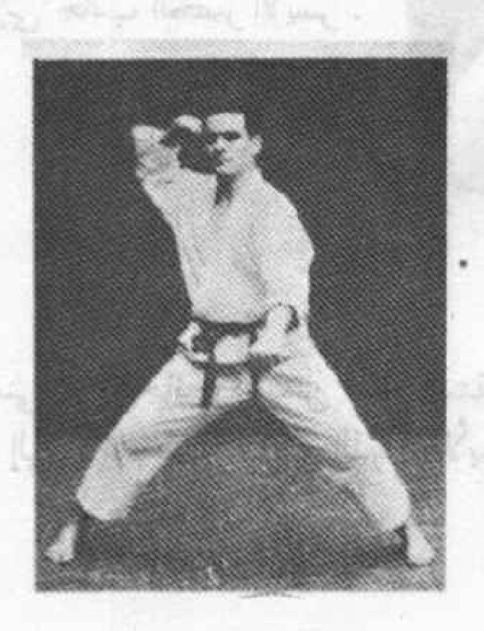
شكل رقم ٢٦ :

اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ، لتشكل وضع ركوب الحصان ، وهز القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام .



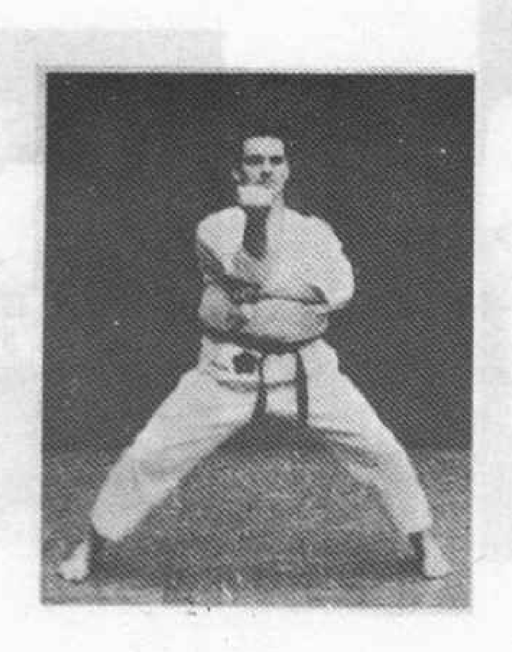
شكل رقم ٢٧ :

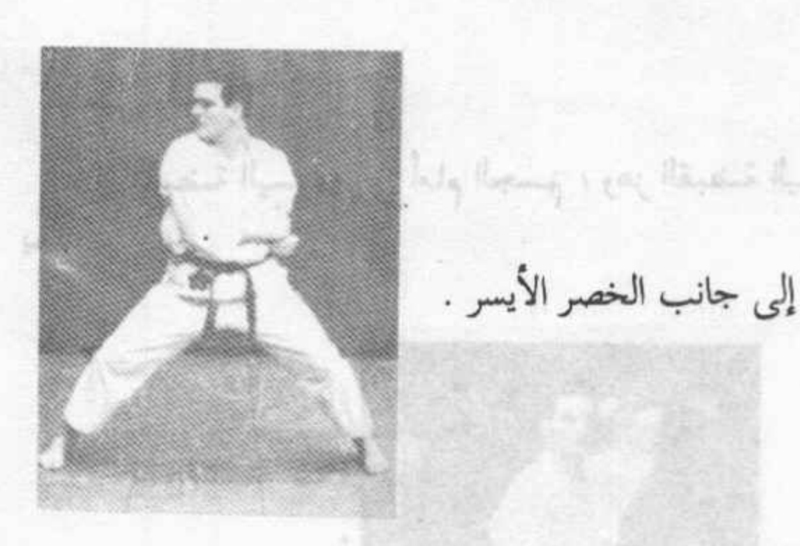
أنزل القبضة اليسرى إلى أمام الجسم ، وهز القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً .



شكل رقم ٢٨ :

هز القبضة اليمنى إلى الأمام ، وأدر القبضة اليسرى إلى أعلى – يميناً .





شكل رقم ٢٩ :

اسحب القبضتين إلى جانب الخصر الأيسر .

شكل رقم ٣٠:

أدر القبضة اليمنى إلى الجانب الأيمن ، مع استقامة الذراع الأيمن ، وهز القبضة اليسرى إلى الأمام يميناً ، واثن الذراع الأيسر .

كل رقم ٣١:

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى ، وضم القدمين معاً، وحول القبضتين إلى راحتين وأنزلهما إلى أسفل أمام الجسم .







قانون الكاراتيه فى المباريات الدولية

المباريات فى رياضة الكاراتيه تكون عادة مكونةمن جولتين كل جولة دقيقتين وفى حالة التعادل بين اللاعبين – وهذا نادراً ما يتعادل فيها اللاعبين . تكون هناك جولة ثالثة لمدة دقيقة واحدة ، وجدير بالذكر أن فى كل جولة من الجولتين أو الثلاثة تتخللها دقيقة راحة لإعطاء اللاعبين فرصة لتلقى التوجيهات من مدرب كل لاعب ليستطيع فيها فهم تكتيكات خصمه وكيفية تسديد الركلات والضربات السريعة فى الأماكن الضعيفة التى بدون دفاع ، ولكى تحصل على النقطة كاملة فى كل هجماتك يجب أن توفق بين حركة القدمين وطريقة نقل ثقل الجسم ودورانه دفعة واحدة مع الصرخة التى يجب أن تصحب كل ضربة تؤديها فى المباراة حتى تزيد من القوة والسرعة لضرباتك وأيضاً تعطيك الثقة بالنفس وكل ذلك يجعل الخصم مرتبكاً فى دفاعه وخائفاً من الهجوم ثانية.

وكما تعلم أن احتساب النقاط للضربات التى تسددها للخصم فوق الحزام الذى يرتديه فوق البدلة . ولاتحتسب أى ضربة أسفل الحزام وعندما يصيب اللاعب خصمه متعمداً فى المباراة يعتبر مهزوماً .

أما القضاة الأربعة ومعهم الحكم فهم الذين يعلنون فوز اللاعب الذى حصل على أعلى النقاط فى المباراة ، والفرق بين الحكم والقاضى هو أن الحكم يكون داخل الجولة بينما القاضى يكون خارجها وهو أيضاً يجمع النقاط التى يحصل عليها كلا اللاعبين أثناء الهجوم الصحيح للحركة .

وينظم الفريق الطبى قبل بدء البطولة ترتيب المستويات من حيث السن والوزن للاعبيه وهى مكونة من ثلاثة أقسام :

١ – وزن الأشبال تحت ١٠ سنوات أى من وزن أقل من ١٨ كجم الى أكبر من ٥٤ كجم .

٢ – وزن الناشئين تحت ١٦ سنة ويبدأ من وزن أقل من ٣٢ كجم الى أكبر من ٦٨ كجم .

٣ – وزن الرجل – يبدأ من سن ٢١ – ٣٥ عاماً – .

من وزن أقل من ٥٠ كجم الى أكبر من ٨٥ كجم وكما تعلم أن لكل وزن من هذه الأوزان لاعبان فى نفس الوزن حتى يكون هناك عرض ممتع لكلا اللاعبين فى الجولة ، وهذا بالإضافة إلى أن لكل وزن من هذه الأوزان السابقة ثلاثة أبطال الأول يحصل على الحزام الأسود بالإضافة إلى الميدالية الذهبية وشهادة من البطولة التى اشترك بها ، والثانى يحصل على شهادة والميدالية الفضية ، والثالث يحصل على شهادة والميدالية البرونزية .

وهذه المباريات تهدف إلى أن يختبر مستوى اللاعب وأن تسود الروح الرياضية بين المتسابقين فى البطولات الرسمية .

«تم بحمد الله»

■ ■ ■ ■

□ المراجع :

- THE COMPLETE BOOK OF FREE STYLE KARATE
- KARATE BUSHIDO .
- KARATE BASIC MANUAL .
- KARATE (Exploring Sports series)

□ □ □

صدر للمؤلف فى رياضة الكاراتيه

كل شئ عن الكاراتيه

وهو يشتمل على تمرينات الكاراتيه الأساسية والرفسات ومصطلحات عن رياضة الكاراتيه بالإضافة إلى الكاتا الأولى والثانية وأيضاً الكوميتيه .

□ □ □ □

الفهرس



رقم الإيداع ٩٥ / ٩١٩٣

977 - 250 - 154- 6


فنون الكراتيه القتالية الحديثة
أسامة سعيد
مكتبة القرآن